



ΕΛΛΗΝΙΔΕΣ ΣΟΡΟΠΤΙΜΙΣΤΡΙΕΣ

ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΣΟΡΟΠΤΙΜΙΣΤΙΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

ΤΕΥΧΟΣ #154

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2025

**ΣΠΑΜΕ
ΤΟΝ ΚΥΚΛΟ
ΤΗΣ ΒΙΑΣ**



ΔΙΕΘΝΗΣ ΣΟΡΟΠΤΙΜΙΣΜΟΣ ΣΟΡΟΠΤΙΜΙΣΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΕΛΛΑΔΟΣ

Συμβουλευτείτε την ιστοσελίδα μας

www.soroptimist.gr για περισσότερη πληροφόρηση.

Ο Διεθνής Σοροπτιμισμός, ο οποίος αποτελείται από 5 Ομοσπονδίες -της Ευρώπης (SI/E), της Αμερικής (SI/A), της Μεγάλης Βρετανίας και Ιρλανδίας (SIGBI), του Νοτιοδυτικού Ειρηνικού (SISWP) και της Αφρικής (SIAF)- είναι μία παγκόσμια οργάνωση εθελοντριών, οι οποίες δουλεύουν μαζί για να βελτιώσουν τις ζωές των γυναικών και των κοριτσιών. Το δίκτυό μας, που απαριθμεί περίπου 66.000 μέλη σε 120 χώρες και περιοχές, δραστηριοποιείται σε τοπικό, εθνικό και παγκόσμιο επίπεδο για να εκπαιδεύσει, ενδυναμώσει και να δημιουργήσει ευκαιρίες για τις γυναίκες και τα κορίτσια.

Ο Διεθνής Σοροπτιμισμός εκπροσωπείται στα Ηνωμένα Έθνη με μόνιμη συμβουλευτική θέση στο Οικονομικό και Κοινωνικό Συμβούλιο (ECOSOC κατηγορία 1), στο Συμβούλιο της Ευρώπης (CoE), στο Ευρωπαϊκό Λόγυ Γυναικών (EWL), στον Οργανισμό για την Ασφάλεια και τη Συνεργασία στην Ευρώπη (OSCE) και συνεργάζεται με διάφορους άλλους διεθνείς φορείς, οργανώσεις και ΜΚΟ

Ο όρος Σοροπτιμισμός είναι λατινογενής και προέρχεται από το SOROR (αδελφή) και το OPTIMA (άριστο), δηλαδή αδελφή, φίλη για το καλύτερο.

Η Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία (SIE) έχει συνολικά 1.124 Ομίλους που βρίσκονται σε 43 χώρες της Ευρώπης, (39 χώρες στην Ευρώπη, 3 στην Μέση Ανατολή και 1 στην Καραϊβική και αποτελούν 21 Ενώσεις και 52 Μεμονωμένους Ομίλους (Single Clubs). Η μεγάλη της προσοχή είναι εστιασμένη στο Advocacy (συνηγορία) και τα προγράμματα των τελευταίων χρόνων είναι "We stand up for Women" για τα έτη 2017 - 2023

Η Σοροπτιμιστική Ένωση Ελλάδος στοχεύει:

- > Στην προώθηση της θέσης της γυναίκας
- > Στα υψηλά ηθικά πρότυπα
- > Στα ανθρώπινα δικαιώματα για όλους
- > Στην ισότητα, ανάπτυξη και ειρήνη
- > Στην ενθάρρυνση των δεσμών μεταξύ των Ομίλων για την προώθηση των στόχων και των ιδανικών του Σοροπτιμισμού, όπως εκφράζονται από τους Σοροπτιμιστικούς Ομίλους όλου του κόσμου.

Το σύνθημα της διετίας μας είναι:

ΕΞΩΣΤΡΕΦΕΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΕΙΑ

f SoroptimistGreece

@ SoroptimistGreece

▶ SoroptimistGreece

✉ soroptimistmedia@gmail.com
μόνο για αναρτήσεις

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

**Περιοδικό
Ελληνίδες Σοροπτιμίστριες**

Τριμηνιαία έκδοση
της Σοροπτιμιστικής Ένωσης Ελλάδος
Αριστοτέλους 47 - 49,
104 33 Αθήνα
Τ: 6981101821
e-mail: elliterzoglou@hotmail.com
www.soroptimist.gr

Έτος 39°
Αρ. Φύλλου 154
Οκτώβριος - Δεκέμβριος 2025

Υπεύθυνη περιοδικού:
Ζήση Νένα
Κονταράτου 1
38 221 Βόλος
Τ: 6947829293
e-mail: nena.zisi01@gmail.com

Περίοδος 2025 - 2026
Πρόεδρος Σ.Ε.Ε.:
Τερζόγλου Έλλη
Αριστοτέλους 47 - 49
104 33 Αθήνα
Τ: 6981101821
e-mail: elliterzoglou@hotmail.com

Αποστολή ύλης και φωτογραφιών επόμενου τεύχους
(#155, Ιανουάριος - Φεβρουάριος - Μάρτιος 2026)
στην Υπεύθυνη του περιοδικού, Ζήση Νένα
(e-mail: nena.zisi01@gmail.com) και ταυτόχρονα στην Πρόεδρο
της Ένωσης, Τερζόγλου Έλλη
(e-mail: elliterzoglou@hotmail.com), έως 10 Απριλίου 2026

Λόγω πληθώρας ύλης μερικά άρθρα δεν περιλαμβάνονται στην έκδοση και άλλα δημοσιεύονται με περικοπές.

Για πληροφορίες, διαφημίσεις και ό,τι σχετίζεται με το περιοδικό, παρακαλούμε να επικοινωνείτε με την Πρόεδρο.

Κάθε ενυπόγραφο κείμενο εκφράζει τον συντάκτη του και το περιοδικό δεν φέρει ευθύνη για το περιεχόμενο του κειμένου.



Σ' ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ #154



- 2 Από την Υπεύθυνη του περιοδικού
- 3 Μήνυμα Προέδρου
- 4 Governors Meeting 2025
- 6 Πανερωπαϊκό Σοροπτιμιστικό Συνέδριο στην Κρακοβία της Πολωνίας
- 10 2025. Μια χρονιά δράσης, συνεργασίας και ουσιαστικού κοινωνικού αποτυπώματος
- 16 3^η Δεκεμβρίου. Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία
- 17 Το Prompt Engineering και η Πρόκληση της Νομοθετικής Ρύθμισης
- 18 Έμφυλη Βία και Τέχνη: Όταν η εικόνα γίνεται φωνή και η σιωπή χρώμα
- 20 Βιασμός: Μύθοι και Αλήθειες
- 22 Οι αόρατες πληγές: Οι σωματικές και ψυχικές συνέπειες της έμφυλης βίας στις γυναίκες
- 24 Η επιχειρηματικότητα ενάντια στην κακοποίηση
- 26 Η έμφυλη βία στην εργασία: από τη σιωπή στην ευθύνη
- 28 Πρέπει να λέμε τα πράγματα με το όνομά τους
- 29 Για την 25η Νοεμβρίου, Διεθνή Ημέρα Εξάλειψης της βίας κατά των γυναικών
- 30 Υπνος και Ψηφιακός κόσμος
- 33 ΔΡΑΣΕΙΣ ΣΕΕ
- 41 Ποιητική γωνιά
- 42 Εις Μνήμην
- 43 ΔΡΑΣΕΙΣ ΟΜΙΛΩΝ



ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ
ΝΕΝΑ ΖΗΣΗ

Γυναίκες με Φωνή, Κοινωνία με Δύναμη

Η φωνή μιας γυναίκας έχει τη δύναμη να μετακινήσει όρια, να αλλάξει νοοτροπίες, να ανοίξει δρόμους για τις επόμενες γενιές. Όμως για πολλές γυναίκες η φωνή αυτή παραμένει σιωπηλή, εγκλωβισμένη στον φόβο, τη βία ή την κοινωνική πίεση. Η βία κατά των γυναικών, ψυχική, σωματική, οικονομική, σεξουαλική, εξακολουθεί να αποτελεί μία από τις πιο διαδεδομένες και επίμονες μορφές παραβίασης ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Δεν αφορά μόνο όσες τη βιώνουν. Αφορά κάθε έναν από εμάς που οραματιζόμαστε μια κοινωνία δικαιοσύνης και ισότητας.

Σε μια εποχή όπου η πληροφόρηση είναι άμεση και συνεχής, η πραγματικότητα παραμένει σκληρή. Πολλές φωνές δεν ακούγονται ποτέ. Κάποιες σβήνουν πριν ακόμη τολμήσουν να εκφραστούν. Άλλες πνίγονται μέσα στην αμφισβήτηση, στην ενοχοποίηση, στην κοινωνική προκατάληψη. Ο Σοροπτιμισμός όμως αποτελεί το στήριγμα που βοηθά αυτές τις φωνές να ακουστούν, να δυναμώσουν και να βρουν τον δρόμο τους προς την κοινωνία. Γιατί η αλλαγή δεν ξεκινά μόνο από θεσμούς ή νόμους. Ξεκινά από τη στάση μας απέναντι στη γυναίκα που χρειάζεται στήριξη, από τον τρόπο που ακούμε, από τον τρόπο που στεκόμαστε δίπλα της.

Δεν επιδιώκουμε απλά να μεταδίδουμε πληροφορίες, αλλά να συνδιαμορφώνουμε έναν χώρο ανοιχτής επικοινωνίας, όπου όσα ζούμε και όσα μαθαίνουμε γίνονται έμπνευση για πραγματική δράση. Για εμάς η ενημέρωση δεν είναι αυτοσκοπός, αλλά αφετηρία για αλληλεγγύη, για ενδυνάμωση, για μετασχηματισμό. Όταν η γνώση συνδέεται με την ανθρώπινη εμπειρία μπορεί να γίνει πραγματικό εργαλείο αλλαγής.

Η πρόληψη και η αντιμετώπιση της βίας απαιτούν θάρρος, συνέχεια και ευαισθησία. Απαιτούν καθημερινή προσπάθεια για να σπάσουν βαθιά ριζωμένα στερεότυπα, για να ξεπεραστούν φόβοι, για να δημιουργηθούν ασφαλείς χώροι όπου κάθε γυναίκα και κάθε παιδί θα μπορεί να εκφραστεί χωρίς φόβο και χωρίς ντροπή. Απαιτούν επίσης τη διαμόρφωση μιας νέας κουλτούρας στη βάση της κοινωνίας, ώστε τα παιδιά να μεγαλώνουν μαθαίνοντας τον σεβασμό όχι σαν επιβολή, αλλά σαν αυτονόητη στάση ζωής.

Όταν οι γυναίκες αποκτούν φωνή, η κοινωνία ενδυναμώνεται συνολικά. Μια κοινωνία που προστατεύει, που ακούει, που αναγνωρίζει μπορεί να προχωρήσει χωρίς να αφήνει κανέναν πίσω. Η ενδυνάμωση των γυναικών δεν αφορά μόνο τα δικαιώματά τους. Αφορά το μέλλον όλων μας. Αφορά το είδος του κόσμου που θέλουμε να παραδώσουμε στις επόμενες γενιές.

Ας συνεχίσουμε λοιπόν να υψώνουμε φωνές. Να χτίζουμε γέφυρες κατανόησης, συμπάραστασης και ασφάλειας. Ας δημιουργήσουμε χώρους όπου κάθε γυναίκα μπορεί να σταθεί όρθια με αξιοπρέπεια, αυτοπεποίθηση και δύναμη. Γιατί όταν η γυναίκα βρίσκει τη φωνή της, τότε και μόνο τότε μια ολόκληρη κοινωνία βρίσκει τη δύναμή της.

Φιλικά,
Νένα Ζήση



ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΣΕΕ 2025 - 2026
ΕΛΛΗ ΤΕΡΖΟΓΛΟΥ



“ Η αγάπη, όταν γίνεται δράση,
μπορεί πραγματικά
να αλλάξει τον κόσμο ”

10 Δεκεμβρίου.

**Μια μέρα με διπλό συμβολισμό, όπου η αξιοπρέπεια και
τα ανθρώπινα δικαιώματα συναντώνται
με τις αξίες του Σοροπτιμισμού**

Κάθε χρόνο, η 10^η Δεκεμβρίου
δεν είναι απλώς μια ημερομηνία
στο ημερολόγιο· είναι μια
παγκόσμια υπενθύμιση ότι η
αξιοπρέπεια και τα ανθρώπινα δικαιώματα δεν
είναι προνόμιο, αλλά θεμελιώδη δικαιώματα
κάθε ανθρώπου.

Σήμερα τιμούμε την Οικουμενική Διακήρυξη
των Δικαιωμάτων του Ανθρώπου, ένα ιστορικό
έγγραφο που γεννήθηκε μέσα από τα σκοτάδια
του 20^{ου} αιώνα και φώτισε τον δρόμο προς την
ισότητα, την ελευθερία και τη δικαιοσύνη.

Δικαιώματα όπως το δικαίωμα στη ζωή, στην
ασφάλεια, στην εκπαίδευση, στην εργασία,
στην υγεία και στην προστασία από κάθε μορφή
βίας παραμένουν για πολλούς ένα όνειρο που
περιμένει να γίνει πραγματικότητα.

Σήμερα, περισσότερες από 130 χώρες
έχουν ενσωματώσει αυτά τα δικαιώματα στα
συντάγματά τους, αλλά η εφαρμογή τους
παραμένει άνιση, και εκατομμύρια γυναίκες
και κορίτσια εξακολουθούν να αντιμετωπίζουν
διακρίσεις και κακοποίηση σε καθημερινή βάση.

Για εμάς τις Σοροπτιμίστριες, η ημέρα αυτή
σηματοδοτεί κάτι ακόμη μεγαλύτερο: είναι και
η Διεθνής Ημέρα Σοροπτιμισμού. Γιορτάζουμε
τις αξίες, τα ιδανικά και δράσεις που μας
ενώνουν σε όλο τον κόσμο όπως αγάπη,

αλληλεγγύη, ουσιαστική στήριξη των γυναικών
και των κοριτσιών, εκπαιδευτικά προγράμματα,
υποτροφίες, καμπάνιες ενάντια στη βία και
πρωτοβουλίες για την ενίσχυση της οικονομικής
ανεξαρτησίας τους.

Η 10^η Δεκεμβρίου μάς καλεί να δούμε πίσω από
τα στατιστικά στοιχεία· να δούμε πρόσωπα, ζωές,
ιστορίες: τη γυναίκα που αναζητά απελευθέρωση
από έναν κύκλο βίας, το κορίτσι που ονειρεύεται
μόρφωση, τη μητέρα που παλεύει για αξιοπρεπή
καθημερινότητα.

Κάθε δράση των Σοροπτιμιστικών Ομίλων, μια
υποτροφία, μια εκπαίδευση, μια προσφορά,
μια αγκαλιά, γίνεται μικρός φάρος ελπίδας,
υπερασπιζόμενη τα ανθρώπινα δικαιώματα και
δίνει φωνή σε όσες την έχουν στερηθεί.

Σήμερα, ανανεώνουμε τη δέσμευσή μας: να
συνεχίσουμε να υπηρετούμε την ειρήνη, τη
δικαιοσύνη, την ισότητα και τον σεβασμό.

Να στεκόμαστε δίπλα σε κάθε γυναίκα που μας
χρειάζεται.

Να κρατάμε ζωντανή τη φλόγα του
Σοροπτιμισμού.

Γιατί η αγάπη, όταν γίνεται δράση, μπορεί
πραγματικά να αλλάξει τον κόσμο.



22 - 23 Οκτωβρίου Κρακοβία



ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΚΟΥΤΣΟΥΚΕΛΗ

Αρχιτέκτων μηχανικός
Μέλος του Σ.Ο. Αθηνών «Λυκαβηττός»
Governor 2025 - 2026

Governors Meeting 2025



Στις 22 - 23 Οκτωβρίου 2025 πραγματοποιήθηκε το GM (Governors Meeting) στην Κρακοβία. Ξεκίνησε με ένα θερμό καλωσόρισμα. Είχαμε την ευκαιρία να συναντήσουμε παλιές φίλες και να γνωρίσουμε νέες. Όσες είχατε την τύχη να παρευρεθείτε σε ευρωπαϊκές συναντήσεις του Σοροπτιμισμού, γνωρίζετε αυτό το ζεστό συναίσθημα του «ανήκειν».

Την επομένη σοβαρευτήκαμε και άρχισαν οι εργασίες της συνέλευσης με τον ονομαστικό κατάλογο, το άναμμα των κεριών και τον Σοροπτιμιστικό ύμνο και την έγκριση των πρακτικών του προηγούμενου GM στο Reykjavik της Ισλανδίας. Ακολούθησαν η ομιλία της Προέδρου SIE, Hafdis Karlsdottir, της προέδρου του Διεθνούς Σοροπτιμισμού (SI) Siew Yong Gnanalingam και προέδρων των άλλων Ομοσπονδιών. Η υπόλοιπη ημέρα καταναλώθηκε στην ψήφιση άρθρων των κανονιστικών διατάξεων, οικονομικών θεμάτων και προϋπολογισμού κ.λπ. (έχετε πάρει πλήρη αναφορά). Τέλος η ημέρα των εργασιών έκλεισε με την απονομή των Best Practice Awards.





Το επίσημο δείπνο έγινε στο Ιαπωνικό Μουσείο πάνω στον Βιστούλα με μουσική, φαγητό, γέλια, συναντήσεις και συζητήσεις.

Την Πέμπτη 23.10 συνεχίστηκαν οι εργασίες με τις εκλογές. Είχαμε την χαρά να εκλεγεί η Ελληνίδα Σοροπτιμίστρια, μέλος του Α' Σ.Ο. Βόλου, Κίρκη Παπαδήμα στην επιτροπή επέκτασης της SIE. Η επερχόμενη πρόεδρος SIE, Sabine Reimann, μας ανέπτυξε το στρατηγικό σχέδιο 2026 - 2031 και της διετίας 2026 - 2027. Ακολούθησε η παρουσίαση για την αλλαγή του εμβλήματος και του λογοτύπου.

Τέλος έγινε η παράδοση παραλαβή της προεδρίας του SIE 2024 - 2025 από την Hafdis Karlsdottir στην νέα Πρόεδρο 2026 - 2027 Sabine Reimann και ανακοινώθηκε το επόμενο GM στην Ρίγα της Λετονίας.

Μας έμεινε ένα απόγευμα για να πάρουμε μια γεύση από την Κρακοβία. Ευτυχώς το ιστορικό κέντρο της πόλης είναι μικρό, εύκολα προσβάσιμο και πανέμορφο. Ήπιαμε ένα καφέ στην κεντρική πλατεία της πόλης χαζεύοντας τα ιππήλατα αμαξάκια που περνούσαν συνεχώς μπροστά μας.



Λίγα λόγια για αυτή την πανέμορφη πόλη....

Η Κρακοβία επίσης η Βασιλική Πρωτεύουσα της Κρακοβίας, είναι η δεύτερη μεγαλύτερη και μία από τις παλαιότερες πόλεις της Πολωνίας. Βρίσκεται στον ποταμό Βιστούλα, η επίσημη πρωτεύουσα της Πολωνίας μέχρι το 1596, και υπήρξε παραδοσιακά ένα από τα κορυφαία κέντρα της πολωνικής ακαδημαϊκής, πολιτιστικής και καλλιτεχνικής ζωής. Αναφερόμενη ως μία από τις ομορφότερες πόλεις της Ευρώπης, η Παλιά Πόλη της ανακηρύχθηκε Μνημείο Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO το 1978.

Η εκτεταμένη πολιτιστική και αρχιτεκτονική κληρονομιά της σε όλες τις εποχές της γοτθικής, αναγεννησιακής και μπαρόκ αρχιτεκτονικής περιλαμβάνει τον Καθεδρικό Ναό του Βάβελ και το Βασιλικό Κάστρο Βάβελ στις όχθες του Βιστούλα, το Ναό της Κοιμήσεως της Θεοτόκου, την Εκκλησία των Αγίων Πέτρου και Παύλου και τη μεγαλύτερη μεσαιωνική πλατεία αγοράς στην Ευρώπη, την κεντρική πλατεία της Κρακοβίας, Rynek Główny.

Στην Κρακοβία στεγάζεται το Γιαγκιελόνιο Πανεπιστήμιο, ένα από τα παλαιότερα πανεπιστήμια στον κόσμο και συχνά θεωρείται το πιο αξιόπιστο ακαδημαϊκό ίδρυμα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης της Πολωνίας. (πηγή Wikipedia)



Αναφορά από



ΕΛΛΗ ΤΕΡΖΟΓΛΟΥ

Πρόεδρος Σ.Ε.Ε. 2025 - 2022

Πανευρωπαϊκό Σοροπτιμιστικό Συνέδριο

στην Κρακοβία της Πολωνίας
23 - 25/10/25



Από 23 έως 25/10/25 συμμετείχα και παρακολούθησα το 22ο Πανευρωπαϊκό Σοροπτιμιστικό Συνέδριο, το οποίο ξεκίνησε στις 23/10/25 το απόγευμα, με τις εγγραφές των συμμετεχουσών και τη δεξίωση για το καλωσόρισμα στο foyer του πρώτου ορόφου του Συνεδριακού κτιρίου ICE στην Κρακοβία.

Το 22ο Πανευρωπαϊκό Συνέδριο με θέμα: «Τεχνητή Νοημοσύνη και Βιωσιμότητα» (AI and Sustainability) - Women Impact Sustainability, παρακολούθησαν πάνω από 1200 Σοροπτιμίστριες, όχι μόνον από της Ευρώπη αλλά και από τις άλλες ηπείρους.

Την πρώτη μέρα του Συνεδρίου στις 24/10/25 στις 9:00 το πρωί στην Αίθουσα της Ολομέλειας απολαύσαμε ένα μικρό ιντερλούδιο του Chorin, το οποίο έπαιξε μαθήτρια της Μουσικής Κρατικής Σχολής της Κρακοβίας.

Στην ίδια Αίθουσα έγινε η εναρκτήρια τελετή, το άναμμα των κεριών, η τελετή της σημαίας και ακούστηκε ο Σοροπτιμιστικός ύμνος. Με εξαιρετικό τρόπο χορωδία παιδιών τραγούδησε το «We are the world».

Στις 9:30 ακολούθησαν οι ομιλίες, αρχικά από την Anna Wszelaczynska, πρόεδρο του Συνεδρίου, στη συνέχεια από την πρόεδρο του SIE, Hafdis Karlsdottir και κατόπιν από εκπροσώπους της Γερουσίας της Πολωνίας και του Δημάρχου της πόλεως της Κρακοβίας.

Το θέμα της πρώτης μέρας του Συνεδρίου ήταν: Βιωσιμότητα (Sustainability).

Η κεντρική ομιλήτρια Pia Heidenmark Cook στις 10:00 π.μ. στην Αίθουσα της Ολομέλειας μίλησε με θέμα: «Βιωσιμότητα με την οπτική του φύλου». Στην ομιλία της έδωσε έμφαση στο ρόλο της γυναίκας στην κοινωνική, περιβαλλοντική και οικονομική βιωσιμότητα.





Με τις δυο Προέδρους (Presidents-Elect) της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας: Sabine Reimann (2026-2027) και Marianne Smits (2028-2029)

Η Κοινωνική βιωσιμότητα είναι η εξασφάλιση της υγείας, της ευημερίας των ανθρώπων, της ασφάλειας της εργασίας και την ισότιμη πρόσβαση στις ευκαιρίες.

Η Περιβαλλοντική βιωσιμότητα είναι η διατήρηση των φυσικών πόρων, μείωση των εκπομπών, ελαχιστοποίηση των αποβλήτων, αποδοτική χρήση ενέργειας και νερού.

Η Οικονομική βιωσιμότητα είναι η ανάπτυξη που δεν βλάπτει το περιβάλλον και την κοινωνία.

Μετά από διάλειμμα μισής ώρας για καφέ στις 11:00 π.μ. στην ίδια αίθουσα ακολούθησε συζήτηση με θέμα: «Ενδυναμωμένες Γυναίκες - Βιώσιμη Αλλαγή» με έμφαση στην δύναμη των γυναικών στην οποία δόθηκε βαρύτητα στον τρόπο που οι γυναίκες ενωμένες μπορούν να αλλάξουν τον κόσμο και να τον κάνουν καλύτερο, πιο ανθρώπινο και πιο βιώσιμο με την αποφασιστικότητα τους, τις δράσεις τους και την αλληλεγγύη μεταξύ τους.

Την συζήτηση συντόνισε η Renata Trottmann - Probst, εκλεγμένη Πρόεδρος SI από 1/1/26.

Μετά το μεσημεριανό γεύμα ακολούθησαν παράλληλες συνεδριάσεις και ομιλίες με θέμα την Βιωσιμότητα σε διάφορες αίθουσες του Συνεδριακού Μεγάρου.

1. (Αίθουσα S4A) «Ισότητα των φύλων για ένα βιώσιμο μέλλον» σχετικά με την διασφάλιση δίκαιης μεταχείρισης ευκαιριών και πόρων για όλους, λαμβάνοντας



Με την πρόεδρο του Διεθνούς Σοροπτιμισμού 2024 - 2025 Siew Yong Gnanalingam





Με την εκλεγμένη νέα Πρόεδρο της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας 2026 - 2027 Sabine Reimann



υπ' όψιν τις ιδιαίτερες ανάγκες κάθε φύλου για επίτευξη ίσων αποτελεσμάτων. Συντονίστρια της συζήτησης η Carolien Demey, αμέσως προηγούμενη πρόεδρος SIE.

2. (Αίθουσα S3B) «Σπόροι αλλαγής: Γυναίκες μετασχηματίζουν Βιώσιμα Συστήματα Διατροφής».

3. (Αίθουσα S4B) «Βιώσιμες πόλεις. Δείχνοντας τον Δρόμο χωρίς αποκλεισμούς σε έναν ανθεκτικό / δυνατό ιστό».

4. (Αίθουσα S3A) «Η σημασία της Σύμβασης της Κωνσταντινούπολης για την ισότητα των φύλων». Η σύμβαση της Κωνσταντινούπολης του 2011 για την πρόληψη και την καταπολέμηση της βίας κατά των γυναικών και της ενδοοικογενειακής βίας, αποτελεί νομικό πλαίσιο για την προστασία των γυναικών από κάθε μορφή βίας. Συντονίστρια της συζήτησης η Sabine Reimann, νέα Πρόεδρος SIE από 1/1/26.

Μετά το διάλειμμα για καφέ ολοκληρώθηκαν οι ομιλίες στην Αίθουσα της Ολομέλειας με την τελευταία εισήγηση να έχει θέμα: «Βιώσιμη επίπτωση του έργου της SIE στο μέλλον». Δόθηκε έμφαση στις μακροπρόθεσμες και θετικές επιπτώσεις του έργου του Σοροπτιμισμού στο περιβάλλον και την κοινωνία, διασφαλίζοντας παράλληλα την βιωσιμότητα και την ανθεκτικότητα του.

Ακολούθησε η ομιλία της Προέδρου του Διεθνούς Σοροπτιμισμού, Siew Yong Gnanalingam.

Η πρώτη μέρα έκλεισε με την προβολή της πολύ ενδιαφέρουσας ταινίας SI: «Διεθνής Ημέρα Κλιματικής Δράσης».

Στις 19:00 παρακολουθήσαμε μια υπέροχη συναυλία στον επιβλητικό Καθεδρικό ναό της Κοιμήσεως της Θεοτόκου St. Mary's Basilica, στην καρδιά της παλιάς πόλης, κάτω από τους ήχους του μουσικού οργάνου που ήταν αφιερωμένη στα 35 χρόνια Σοροπτιμισμού στην Πολωνία.

Η έναρξη του Συνεδρίου έγινε το πρωί της της δεύτερης μέρας 25.10.25 στις 9:00 με μουσική κάλυψη στην Αίθουσα της Ολομέλειας.





Το θέμα της δεύτερης μέρας του Συνεδρίου ήταν: Τεχνητή Νοημοσύνη (Artificial Intelligence).

Η κεντρική ομιλήτρια, Caitlin Kraft Buchman, ανέπτυξε το θέμα: «Η Τεχνητή Νοημοσύνη αφορά όλους μας: Κατανοώντας τα Προβλήματα, τις Διαδικασίες και την Δυναμική»

Ακολούθησε συζήτηση στην ίδια Αίθουσα με θέμα: «Μεταμορφώνοντας την Τεχνητή Νοημοσύνη. Ενδυναμώνοντας τις Γυναίκες».

Κατά τη διάρκεια του διαλείμματος για καφέ καθώς και του μεσημεριανού γεύματος, η Ελληνίδα Σοροπτιμίστρια, Καίτη Χούστη, πρόεδρος του Σ.Ο. «Θέτις» Βόλου και μέλος της AI Task Force, μίλησε με θέμα: «Prompt Engineering» στην αίθουσα Silence. Δεν είχα την τύχη να την παρακολουθήσω, διότι υπήρχε προγραμματισμένο αεροπορικό ταξίδι μου για Ελλάδα το πρωί της δεύτερης μέρας, 25/10/25.

Ακολούθησαν παράλληλες συνεδριάσεις και ομιλίες πάνω στο θέμα της Τεχνητής Νοημοσύνης μετά το διάλειμμα, όπως: «Τεχνητή Νοημοσύνη και Εκπαίδευση: Ενδυνάμωση ή Κίνδυνος;», «Τεχνητή Νοημοσύνη και Υγεία», «Αντιμετωπίζοντας την Κυβερνοβία στην Εποχή της Τεχνητής Νοημοσύνης: Οι φωνές των γυναικών υπό απειλή».

Οι ομιλίες της δεύτερης μέρας ολοκληρώθηκαν μετά το μεσημέρι με την τελευταία συζήτηση που είχε θέμα: «Επίπτωση της Τεχνητής Νοημοσύνης στο μέλλον σε σχέση με το SIE»

Ακολούθησε η απονομή του Βραβείου Ειρήνης και ομιλία εκ μέρους των αποδεκτών, Μουσικό ιντερλούδιο και αναφορά στο Παγκόσμιο Συνέδριο SIE 2027.

Μια άλλη πολύ σημαντική στιγμή ήταν η βράβευση της ακτιβίστριας Hamide Amman από το Αφγανιστάν, μιας γυναίκας που παρά το καθεστώς των Ταλιμπάν ενδυναμώνει και υποστηρίζει κορίτσια και γυναίκες μέσω των διαφόρων μέσων ενημέρωσης.

Η Renatta Trotman, η οποία διαδεχεται την Siew Yong Gnanaalingam και είναι η εκλεγμένη νέα πρόεδρος SI από 1/1/26, ενημέρωσε τις Σοροπτιμίστριες πως η «Υγεία των Γυναικών» είναι το νέο θέμα που θα μας απασχολήσει με την έναρξη του καινούργιου χρόνου.

Η δεύτερη μέρα του Συνεδρίου έκλεισε με το δείπνο που δόθηκε στο Old Tram Depot.

Ελληνίδες Σοροπτιμίστριες που ταξίδεψαν στην Κρακοβία απόλαυσαν αξιοθέατα της όμορφης πόλης και πολλές από αυτές παρακολούθησαν κάποιες θεματικές και workshops του Συνεδρίου.





ΑΦΕΝΤΟΥΛΑ ΠΑΠΑΛΕΞΙΟΥ

Πτ. Μηχανικός Ηλεκ/γος MBA ΔΙΠΑΕ,
Α' Δ/ντρια ΣΣΠ/ΠΚΜ
Διευθύντρια Προγραμμάτων Σ.Ε.Ε. 2025 -2026



Το 2025 σημαδεύτηκε αναμφίβολα από τις εμβληματικές καμπάνιες, που αποτέλεσαν κορυφαίες στιγμές συλλογικής δράσης και δημόσιας παρουσίας

Η καμπάνια **Why it Matters** για την Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας (**8 Μαρτίου**) ανέδειξε με σαφήνεια τη σημασία της ισότητας και της ουσιαστικής ενδυνάμωσης των γυναικών, ενώ η **συνηγορία για την Παγκόσμια Ημέρα Ειρήνης** στις **21 Σεπτεμβρίου** έδωσε φωνή σε ένα διαχρονικό και παγκόσμιο αίτημα, ιδιαίτερα επίκαιρο στις σημερινές συνθήκες.

Παράλληλα, οι **Orange Days (25 Νοέμβρη μέχρι και 10 Δεκέμβρη)**, όπως κάθε χρόνο, αποτέλεσαν σταθερό σημείο αναφοράς στον αγώνα για την εξάλειψη της βίας κατά των γυναικών, φέτος μάλιστα επικρυστώντες για δεύτερη χρονιά στο cyberbullying (ψηφιακή βία).

Με την **καθοδήγηση** και τον **συντονισμό της Σοροπτιμιστικής Ένωσης Ελλάδος (ΣΕΕ)**, οι Όμιλοι ανταποκρίθηκαν δυναμικά σε αυτές τις καμπάνιες, υλοποιώντας δράσεις τόσο δια ζώσης όσο και ψηφιακά.

Το υλικό που εστάλη από την Ένωση αξιοποιήθηκε ευρέως, διαμοιράστηκε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και «βγήκε» στον δημόσιο χώρο μέσα από στοχευμένες εκδηλώσεις, ενημερωτικές παρεμβάσεις

και συμβολικές δράσεις που απευθύνθηκαν στην κοινωνία με σαφές και ενιαίο μήνυμα.

Ωστόσο, οι καμπάνιες αυτές αποτελούν μόνο τις κορυφές μιας πολύ ευρύτερης και πλουσιότερης δράσης. Καθ' όλη τη διάρκεια

της χρονιάς, οι Όμιλοι ανέπτυξαν μια πραγματικά εμπνευσμένη δραστηριότητα με πλήθος πρωτοβουλιών, ιδεών και παρεμβάσεων που αντανακλούν δουλειά, συνέπεια, θυσίες χρόνου και βαθύ μεράκι.

Πώς θα μπορούσαν, άλλωστε, να χωρέσουν τόσες δράσεις και τόση προσφορά σε λίγες μόνο λέξεις;

Ακριβώς γι' αυτό, ο απολογισμός που ακολουθεί δεν περιορίζεται σε μία καμπάνια ή σε μεμονωμένες στιγμές.

Φιλοδοξεί να αποτυπώσει το σύνολο της χρονιάς, ώστε αυτό το πλούσιο έργο να

καταγραφεί, να αναδειχθεί και να μείνει ζωντανό στις σελίδες του περιοδικού μας.



Το 2025 ήταν μια χρονιά που με την ολοκλήρωσή της αποτυπώνει με σαφήνεια τη δυναμική παρουσία, τη συνέπεια και τη συλλογική προσπάθεια της Ένωσης και των Ομίλων της σε ολόκληρη τη χώρα.

Από την αρχή έως το τέλος του έτους, αναπτύχθηκε από τους Ομίλους μας ανά την Ελλάδα, ένα εκτεταμένο και πολυδιάστατο πλέγμα δράσεων που απάντησε σε σύγχρονες κοινωνικές ανάγκες, εστιάζοντας στη γυναίκα, τον άνθρωπο και την κοινωνική συνοχή.

Οι πρωτοβουλίες αυτές αγκάλιασαν διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και κοινωνικά περιβάλλοντα, δημιουργώντας γέφυρες επικοινωνίας και συμμετοχής με την τοπική κοινωνία, όπως άλλωστε το SI, η SIE, αλλά και οι ανάγκες γυναικών και κοριτσιών παγκόσμια, αλλά και σε Ευρωπαϊκό και Ελληνικό επίπεδο επιτάσσουν και καθοδηγούν.

Οι δράσεις υλοποιήθηκαν με σταθερό προσανατολισμό στην ουσία

2025 Μια χρονιά δράσης,
συνεργασίας
και ουσιαστικού
κοινωνικού αποτυπώματος



και στο κοινωνικό αποτύπωμα επιδιώκοντας όχι μόνο την ευαισθητοποίηση αλλά και την ενεργοποίηση των πολιτών (όχι μόνο γυναικών και κοριτσιών, αλλά όλης της κοινωνίας).

Μέσα από τη συνεχή μας παρουσία, τη συνέπεια και τη συνεργασία, ενισχύθηκε η εμπιστοσύνη και αναδείχθηκε ο ρόλος της Ένωσης ως σταθερού πυλώνα κοινωνικής προσφοράς.

Οι πρωτοβουλίες που υλοποιήθηκαν δεν ήταν αποσπασματικές. Αντίθετα, αποτέλεσαν μέρος ενός ευρύτερου και συνειδητού σχεδιασμού, βασισμένου στις αξίες του Σοροπτιμισμού: την ισότητα, την ενδυνάμωση, την εκπαίδευση, την κοινωνική

αλληλεγγύη και τον σεβασμό στα ανθρώπινα δικαιώματα.

Σε κάθε γωνιά της χώρας, σε αστικά κέντρα αλλά και σε μικρότερες τοπικές κοινωνίες, οι Όμιλοι έδωσαν το παρόν με δράσεις προσαρμοσμένες στις ανάγκες του τόπου ενισχύοντας την κοινωνική ευαισθητοποίηση και την ενεργό συμμετοχή των πολιτών.

Η ποικιλομορφία των δράσεων αποτέλεσε πλεονέκτημα, καθώς επέτρεψε την ευελιξία και την ανταπόκριση στις ιδιαίτερες συνθήκες κάθε περιοχής, χωρίς πάντως να χάνεται η ενιαία ταυτότητα και ο κοινός στόχος.



Η γυναίκα στο επίκεντρο της κοινωνικής δράσης

Κεντρικός άξονας της ετήσιας δραστηριότητας υπήρξε η ανάδειξη της γυναίκας σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής: ως επαγγελματίας, μητέρα, αθλήτρια, δημιουργός, επιστήμονας και ενεργό μέλος της κοινωνίας. Με αφορμή διεθνείς και παγκόσμιες ημέρες, αλλά και ανεξάρτητα από αυτές, οργανώθηκαν εκδηλώσεις, ομιλίες, πολιτιστικές δράσεις και τιμητικές πρωτοβουλίες που ανέδειξαν τη διαδρομή, τις προκλήσεις και τα επιτεύγματα των γυναικών.

Οι δράσεις αυτές λειτούργησαν ως χώροι διαλόγου, ανταλλαγής εμπειριών και προβληματισμού γύρω από τη θέση της γυναίκας σήμερα φωτίζοντας τόσο τις κατακτήσεις όσο και τις προκλήσεις που παραμένουν.

Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στη συμμετοχή των νέων, ώστε το μήνυμα της ισότητας και της ενδυνάμωσης να αποκτήσει συνέχεια και προοπτική.

Ιδιαίτερη βαρύτητα δόθηκε στη δημιουργία και προβολή θετικών προτύπων, ικανών να εμπνεύσουν τις νεότερες γενιές. Μέσα από βραβεύσεις, αφιερώματα και συμβολικές κινήσεις αναγνωρίστηκε η προσπάθεια γυναικών που διακρίνονται ή αγωνίζονται καθημερινά, συχνά μακριά από τα φώτα της δημοσιότητας.

Παράλληλα, αναδείχθηκε η σημασία της αυτοεκτίμησης, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της ισορροπίας ανάμεσα στους πολλαπλούς ρόλους που καλείται να διαχειριστεί η σύγχρονη γυναίκα.



Καταπολέμηση της έμφυλης βίας και ενίσχυση της συνηγορίας

Η εξάλειψη της έμφυλης βίας αποτέλεσε έναν από τους πλέον σταθερούς, συνεπείς και ορατούς πυλώνες δράσης. Στο πλαίσιο των διεθνών και ευρωπαϊκών κατευθύνσεων, αλλά και με βαθιά κοινωνική ευαισθησία, υλοποιήθηκαν δράσεις ενημέρωσης, πρόληψης και συνηγορίας καθ' όλη τη διάρκεια του έτους με κορύφωση το 16ήμερο ακτιβισμού από τις 25 Νοεμβρίου έως τις 10 Δεκεμβρίου.

Δημόσια κτίρια και εμβληματικά σημεία φωταγωγήθηκαν με το πορτοκαλί χρώμα, σύμβολο ελπίδας και ενός κόσμου απαλλαγμένου από τη βία. Πραγματοποιήθηκαν σιωπηλές διαμαρτυρίες, θεατρικά δρώμενα, εκθέσεις φωτογραφίας, προβολές βίντεο και δημόσιες παρεμβάσεις που στόχο είχαν να σπάσουν τη σιωπή και να ενισχύσουν τη συλλογική συνείδηση. Οι δράσεις αυτές είχαν έντονο συμβολικό χαρακτήρα, αλλά ταυτόχρονα μετέφεραν ένα ξεκάθαρο και ισχυρό μήνυμα μηδενικής ανοχής.

Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στη σύγχρονη μορφή έμφυλης βίας, την κυβερνοβία. Μέσα από ενημερωτικές δράσεις σε σχολεία, εκπαιδευτικές δομές και κοινωνικούς χώρους αναδείχθηκαν οι κίνδυνοι του ψηφιακού κόσμου, τα προειδοποιητικά σημάδια και οι τρόποι προστασίας. Η συνηγορία δεν περιορίστηκε σε συμβολικές κινήσεις, αλλά απέκτησε ουσιαστικό χαρακτήρα ενισχύοντας τη δημόσια συζήτηση και τη διεκδίκηση πολιτικών μηδενικής ανοχής.



Εκπαίδευση, γνώση και δεύτερες ευκαιρίες ζωής

Η εκπαίδευση αντιμετωπίστηκε ως βασικό εργαλείο ενδυνάμωσης, αυτονομίας και κοινωνικής ένταξης. Σταθερή και διαχρονική υπήρξε η υποστήριξη προς Σχολεία Δεύτερης Ευκαιρίας, τα οποία αποτέλεσαν πεδίο ουσιαστικών παρεμβάσεων με ανθρώπινο πρόσωπο και κοινωνικό προσανατολισμό.

Υλοποιήθηκαν προγράμματα απόκτησης ψηφιακών δεξιοτήτων, δράσεις επαγγελματικού προσανατολισμού, webinars σχετικά με την ΤΝ (AI, Artificial Intelligence), αλλά και ενημερωτικές συναντήσεις γύρω από θέματα υγείας, πρόληψης και δικαιωμάτων.

Οι παρεμβάσεις αυτές στόχευαν όχι μόνο στη μετάδοση γνώσης, αλλά κυρίως στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της πίστης στις δυνατότητες των συμμετεχόντων, προσφέροντας ουσιαστικά εργαλεία για μια νέα αρχή.

Παράλληλα, οργανώθηκαν διαλέξεις και ανοιχτές συζητήσεις για σύγχρονα κοινωνικά ζητήματα, την τεχνολογία, τις εξελίξεις στην επιστήμη και τις κοινωνικές προκλήσεις της εποχής. Η διά βίου μάθηση αναδείχθηκε ως αναγκαία συνθήκη για μια κοινωνία χωρίς αποκλεισμούς και ως βασικός μοχλός κοινωνικής κινητικότητας.

Δόθηκαν Υποτροφίες, απαντώντας και στο κομμάτι της υλικής στήριξης που πιθανά χρειάζονται γυναίκες και κορίτσια για να καλυτερέψουν τη θέση τους.



Υγεία, πρόληψη και ποιότητα ζωής

Η προαγωγή της υγείας και η πρόληψη αποτέλεσαν βασικό πυλώνα του ετήσιου προγράμματος. Δράσεις ενημέρωσης για τη γυναικεία υγεία, τον καρκίνο του μαστού, τη σημασία της αυτοεξέτασης και της έγκαιρης διάγνωσης υλοποιήθηκαν με συνέπεια και υπευθυνότητα, προσεγγίζοντας γυναίκες κάθε ηλικίας. Επίσης, ξεκίνησε η σπουδαία κοινή δράση των ομίλων της ΣΕΕ ΜΕΤΑΜΟΣΧΕΥΣΗ ΜΥΕΛΟΥ ΤΩΝ ΟΣΤΩΝ - ΔΩΡΟ ΖΩΗΣ.

Μέσα από ομιλίες, διανομή ενημερωτικού υλικού και εξασφάλιση προληπτικών εξετάσεων για γυναίκες που ανήκουν σε ευάλωτες κοινωνικές ομάδες ενισχύθηκε η πρόσβαση στη γνώση και στις υπηρεσίες υγείας. Οι δράσεις αυτές ανέδειξαν την πρόληψη όχι μόνο ως ιατρική πράξη, αλλά ως στάση ζωής και κοινωνικής ευθύνης.

Κοινωνική αλληλεγγύη και έμπρακτη στήριξη

Η κοινωνική προσφορά αποτέλεσε διαχρονικό θεμέλιο της δράσης της Ένωσης. Κατά τη διάρκεια της χρονιάς υποστηρίχθηκαν ιδρύματα παιδικής προστασίας, ορφανοτροφεία, δομές φιλοξενίας κακοποιημένων γυναικών και κοινωνικοί φορείς μέσα από οικονομικές ενισχύσεις, δωρεές εξοπλισμού και παροχή ειδών πρώτης ανάγκης.

Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στη στήριξη νέων γυναικών, φοιτητριών και αθλητριών που αγωνίζονται να διαμορφώσουν το μέλλον τους κάτω από δύσκολες συνθήκες.

Η στήριξη αυτή δεν ήταν μόνο υλική, αλλά και ηθική και ενδυναμωτική, καλλιεργώντας σχέσεις εμπιστοσύνης και αλληλεγγύης και δημιουργώντας μια νέα δεξαμενή πιθανά νέων και άξιων σοροπτιμιστριών.

Πολιτισμός, ιστορία και συλλογική μνήμη

Ο πολιτισμός αποτέλεσε πεδίο ανάδειξης της γυναικείας παρουσίας και της ιστορικής μνήμης. Μέσα από επισκέψεις σε μουσεία, εκθέσεις, παρουσιάσεις βιβλίων και πολιτιστικές εκδηλώσεις, φωτίστηκε η συμβολή των γυναικών στην τέχνη, την επιστήμη και την κοινωνική εξέλιξη.

Επετειακές και συμβολικές δράσεις συνέδεσαν το παρελθόν με το παρόν, τιμώντας αγώνες, αξίες και πρόσωπα που άφησαν το αποτύπωμά τους. Η ιστορική μνήμη, άλλωστε, λειτουργήσει και θα λειτουργεί πάντα ως πυξίδα για το παρόν και το μέλλον.

Περιβάλλον και βιωσιμότητα

Η περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση εκφράστηκε μέσα από δράσεις φροντίδας του φυσικού περιβάλλοντος, δένδροφυτεύσεις, υιοθεσίες χώρων πρασίνου και συμβολικές πρωτοβουλίες μνήμης.

Οι δράσεις αυτές ανέδειξαν τη στενή σχέση κοινωνικής υπευθυνότητας και περιβαλλοντικής συνείδησης, με σεβασμό στις επόμενες γενιές.



Ένα συλλογικό αποτύπωμα με προοπτική

Η χρονιά που πέρασε ανέδειξε τη δύναμη της συλλογικότητας, του συντονισμού και της συνέπειας. Η Ένωση και οι Όμιλοί της κατόρθωσαν να ενώσουν δυνάμεις, να αναδείξουν κοινωνικά ζητήματα και να συμβάλουν ουσιαστικά στη διαμόρφωση ενός πιο δίκαιου και ανθρώπινου κοινωνικού τοπίου.

Το αποτύπωμα αυτής της χρονιάς δεν μετρείται μόνο σε αριθμούς ή εκδηλώσεις. Αντανακλάται στις σχέσεις που χτίστηκαν, στις φωνές που ακούστηκαν και στις συνειδήσεις που αφυπνίστηκαν.

Με αυτή την παρακαταθήκη η Ένωση συνεχίζει με συνέπεια και αισιοδοξία έτοιμη να ανταποκριθεί στις προκλήσεις του μέλλοντος.

Η Σοροπτιμιστική Ένωση Ελλάδος (ΣΕΕ) ως συνδετικός κρίκος και στρατηγικός πυλώνας δράσης



Καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς η Ένωση διαδραμάτισε καθοριστικό ρόλο ως συνδετικός κρίκος ανάμεσα στους Όμιλους, στηρίζοντας έμπρακτα το έργο τους και συντονίζοντας μια πολυεπίπεδη δράση με κοινό όραμα και ξεκάθαρη κατεύθυνση.

Από τα πρώτα κιόλας στάδια της χρονιάς ο ετήσιος προγραμματισμός δράσης καταρτίστηκε, κοινοποιήθηκε έγκαιρα και επικοινωνήθηκε με σαφήνεια στους Όμιλους και ανατροφοδοτήθηκε, δημιουργώντας ένα σταθερό πλαίσιο αναφοράς και συνεργασίας.

Η Ένωση στάθηκε δίπλα σε κάθε πρωτοβουλία, ενθαρρύνοντας τη συμμετοχή, τη συνέργεια και την ανταλλαγή καλών πρακτικών, ενώ παράλληλα υλοποίησε τις δικές της κεντρικές δράσεις, εναρμονισμένες με τις προτεραιότητες του Διεθνούς και Ευρωπαϊκού Σοροπτιμισμού. Οι παρεμβάσεις συνηγορίας σχεδιάστηκαν και πραγματοποιήθηκαν σύμφωνα με το πρόγραμμα και τις κατευθύνσεις της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας, δίνοντας έμφαση σε ζητήματα έμφυλης βίας, ανθρωπίνων δικαιωμάτων, ειρήνης, ισότητας και κοινωνικής ευαισθητοποίησης.

Μέσα από στοχευμένες καμπάνιες, έγγραφες και διαζώσης θεσμικές παρεμβάσεις, συμβολικές δράσεις και συνεργασίες με φορείς της πολιτείας και της κοινωνίας των πολιτών, δελτία τύπου, συναντήσεις με πολιτικούς παράγοντες και συμμετοχή σε ελληνικά και διεθνή forum, η Ένωση ενίσχυσε τη συλλογική φωνή των Ομίλων και ανέδειξε τον ρόλο του Σοροπτιμισμού ως ενεργού και αξιόπιστου συνομιλητή στα σύγχρονα κοινωνικά ζητήματα.

Ιδιαίτερη σημασία δοθηκε και δίνεται στη συνοχή του μηνύματος και στη δημόσια παρουσία, ώστε κάθε δράση να εντάσσεται σε μια ενιαία αφήγηση με ουσιαστικό κοινωνικό αποτύπωμα.

Η χρονιά αυτή είχε και έντονο επετειακό χαρακτήρα, καθώς συμπληρώθηκαν 75 χρόνια Σοροπτιμισμού στην Ελλάδα. Ο εορτασμός αυτής της σημαντικής διαδρομής δεν αποτέλεσε μόνο αφορμή αναδρομής, αλλά και ευκαιρία ανάδειξης της συνέχειας, της εξέλιξης και της διαχρονικής προσφοράς της Ένωσης στην ελληνική κοινωνία. Ο εορτασμός των 75 χρόνων Σοροπτιμισμού στην Ελλάδα συνέπεσε με την παραμονή της Παγκόσμιας Ημέρας Ειρήνης. Στο πλαίσιο αυτό πραγματοποιήθηκε από τη ΣΕΕ, παρουσία μελών της από όλη τη χώρα εκδήλωση με τίτλο ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΡΗΝΗ.

Με σεβασμό στην ιστορία και με βλέμμα στραμμένο στο μέλλον η Ένωση συνέχισε να εμπνέει, να ενώνει και να προωθεί τις αξίες της ισότητας, της προσφοράς και της ενεργού δράσης.



3^η Δεκεμβρίου Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία

Οι Σοροπτιμίστριες γιόρτασαν την ημέρα
με επίσκεψη - προσφορά στο Ειδικό Δημοτικό σχολείο και Νηπιαγωγείο Αγριάς Βόλου

ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΜΠΑΛΤΗΡΑ

τ. Τραπεζική Υπάλληλος, Διευθύντρια
Α' Αντιπρόεδρος ΣΕΕ 2025 - 2026
Μέλος Σ.Ο. Αθηνών «Λυκαβηττός»



Η Γενική Συνέλευση του ΟΗΕ, το 1992, ανακήρυξε την 3^η Δεκεμβρίου ως Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία, δίνοντάς μας την ευκαιρία κατανόησης σε θέματα αναπηρίας και ευαισθητοποίησης για τα δικαιώματα και τις δυνατότητες των ατόμων με αναπηρία. Είναι μία ημέρα που μας υπενθυμίζει την υποχρέωση διασφάλισης της ισότιμης πρόσβασης όλων των μαθητών στην εκπαίδευση και στην παροχή ενός πλαισίου, μέσα στο οποίο όλα τα παιδιά χωρίς εξαιρέσεις, μπορούν να εκπαιδευθούν ισότιμα και να αντιμετωπίζονται με σεβασμό.

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία, η πρόεδρος και οι δύο αντιπρόεδροι της Σοροπτιμιστικής Ένωσης Ελλάδος, καθώς και πρόεδροι και μέλη Σοροπτιμιστικών Ομίλων Παλαιού Φαλήρου, Πειραιά, «Ολυμπιάς», Λυκαβηττού, 1^{ου} Βόλου, Βόλου «Θέτις», επισκεφθήκαμε και προσφέραμε στο Ειδικό Δημοτικό Σχολείο και Νηπιαγωγείο Αγριάς Βόλου «ΠΑΙΔΩΝ ΠΟΛΙΣ» ένα διάδρομο βάρδιας για τα παιδιά του Νηπιαγωγείου και ξεναγηθήκαμε στις εγκαταστάσεις του Σχολείου.

Ο λόγος του Διευθυντή του Ειδικού Σχολείου κου Μιχαλόπουλου, καθώς και μελών του Εκπαιδευτικού Προσωπικού του Σχολείου, ήταν καταλυτικός. Διαπιστώσαμε την αγάπη και την προσήλωση στο καθήκον, για το λειτουργημά τους. Μας έδωσαν την ευκαιρία να δούμε, μέσα από τα μάτια

τους, τις ανάγκες τους, τις ανησυχίες και τις επιθυμίες τους. Να αισθανθούμε τη δημιουργική υποχρέωση να σεβαστούμε αυτά τα παιδιά και να βελτιώσουμε όσο μπορούμε τις συνθήκες της ζωής τους και την καθημερινότητά τους, δίνοντας την ευκαιρία ισότιμης αντιμετώπισης στην εκπαίδευση, στη μάθηση, στη γνώση, στο να μπορούν να ονειρεύονται και να αισθάνονται χρήσιμα.

Η Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία γιορτάζεται στα Δημοτικά και στα Νηπιαγωγεία με δραστηριότητες που στοχεύουν στην ευαισθητοποίηση και την αποδοχή της διαφορετικότητας στα παιδιά.

Σκοπός τους είναι τα παιδιά μέσα από την συζήτηση και ενημέρωση, την ενσυναίσθηση, τα βιωματικά παιχνίδια, την συνεδιοποίηση των δικαιωμάτων, τις καλλιτεχνικές δραστηριότητες και την προβολή παραδειγμάτων με προβολή βίντεο ή εικόνες με επιτυχημένα άτομα με αναπηρία σε διάφορους τομείς, όπως ο αθλητισμός, η τέχνη ή η τεχνολογία, για να δείξουν ότι μπορούν να κάνουν τα πάντα.

Η Σοροπτιμιστική Ένωση Ελλάδος και τα μέλη της, οι 24 Όμιλοι ανά την Ελλάδα, προσβλέπουμε σε δράσεις, για την ενίσχυση και βελτίωση όλων των συνθηκών ζωής των γυναικών και των παιδιών που έχουν ανάγκη.

Για μία Ισότιμη Κοινωνία.





ΚΑΙΤΗ ΧΟΥΣΤΗ

Πρόεδρος Σ.Ο. Βόλου «Θέτις»
Μέλος της AI Task Force
Ομότιμος καθηγήτρια Τμήμα Ηλεκτρολόγων Μηχανικών
και Μηχανικών Υπολογιστών Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

ΕΛΛΗΝΙΔΕΣ ΣΟΡΟΠΤΙΜΙΣΤΡΙΕΣ

ΤΕΥΧΟΣ 154



Το Prompt Engineering και η Πρόκληση της Νομοθετικής Ρύθμισης

Η ταχύτατη εξάπλωση των μεγάλων γλωσσικών μοντέλων (LLMs) και των συστημάτων Τεχνητής Νοημοσύνης (TN) έχει αναδείξει το **Prompt Engineering** ως μία από τις πλέον καινοτόμες δεξιότητες της ψηφιακής εποχής. Πρόκειται για τη **διαδικασία σχεδιασμού, διατύπωσης και βελτιστοποίησης εντολών (prompts), μέσω των οποίων ο άνθρωπος επικοινωνεί με την TN για να παραγάγει περιεχόμενο, να λάβει απαντήσεις ή να δημιουργήσει λύσεις σε πολύπλοκα προβλήματα**. Το ερώτημα αν αυτό το νέο πεδίο θα απασχολήσει τη διεθνή, ευρωπαϊκή και εθνική νομοθεσία είναι όχι μόνο εύλογο, αλλά και επιτακτικό.

Καταρχάς, το Prompt Engineering δεν είναι μια απλή τεχνική. Είναι η γέφυρα ανάμεσα στην ανθρώπινη σκέψη και τη μηχανική νοημοσύνη. Μέσα από τη διατύπωση ενός prompt, ο άνθρωπος καθοδηγεί τη μηχανή - και, κατά συνέπεια, επηρεάζει άμεσα το παραγόμενο αποτέλεσμα. Ένα λανθασμένο ή επιθετικό prompt μπορεί να οδηγήσει σε παραπλανητικό, προσβλητικό ή παράνομο περιεχόμενο. Από αυτή την άποψη, οι νομικές και ηθικές διαστάσεις της διαδικασίας είναι προφανείς. Το ερώτημα «ποιος ευθύνεται» όταν ένα αποτέλεσμα παραβιάζει δικαιώματα ή προκαλεί βλάβη, βρίσκεται ήδη στο επίκεντρο των συζητήσεων που διεξάγονται στους νομικούς κύκλους.

Η ευρωπαϊκή νομοθεσία, μέσω του νέου AI Act, ήδη προβλέπει ρυθμίσεις που σχετίζονται με τη διαφάνεια, την ασφάλεια και τη λογοδοσία των συστημάτων TN. Αν και δεν αναφέρεται ρητά στο Prompt Engineering, ο τρόπος με τον οποίο οι χρήστες αλληλεπιδρούν με τα μοντέλα θα αποτελέσει αναπόφευκτα αντικείμενο ερμηνείας και ρύθμισης. Ο AI Act απαιτεί, για παράδειγμα, να γνωστοποιείται στους χρήστες ότι αλληλεπιδρούν με TN και να υπάρχει δυνατότητα εντοπισμού των πηγών

δεδομένων που χρησιμοποιούνται. Επομένως, η ποιότητα και η πρόθεση πίσω από τα prompts συνδέονται άμεσα με τη διαφάνεια και την υπευθυνότητα που η νομοθεσία επιδιώκει να κατοχυρώσει.

Σε διεθνές επίπεδο, οργανισμοί όπως ο ΟΗΕ, η UNESCO και ο ΟΟΣΑ έχουν ήδη επισημάνει την ανάγκη να θεσπιστούν πλαίσια που θα εξασφαλίζουν ότι η TN λειτουργεί προς όφελος της κοινωνίας, με σεβασμό στα ανθρώπινα δικαιώματα και στην ελευθερία της έκφρασης. Σε αυτό το πλαίσιο, το Prompt Engineering εισάγει μια νέα διάσταση: την ευθύνη του χρήστη. Δεν αρκεί πλέον να εξετάζουμε μόνο το πώς προγραμματίζεται η μηχανή, αλλά και το πώς τη χρησιμοποιούμε.

Σε εθνικό επίπεδο, χώρες όπως η Γαλλία, η Γερμανία και η Ελλάδα καλούνται να ενσωματώσουν τις ευρωπαϊκές ρυθμίσεις και να δημιουργήσουν μηχανισμούς εποπτείας. Το Prompt Engineering θα μπορούσε να ενταχθεί σε αυτά τα πλαίσια ως εργαλείο εκπαίδευσης, πιστοποίησης και δεοντολογίας για επαγγελματίες που χρησιμοποιούν TN σε κρίσιμους τομείς - από την εκπαίδευση και τη δημοσιογραφία έως τη δικαιοσύνη και την υγεία.

Συνοψίζοντας, το Prompt Engineering δεν θα ρυθμιστεί ως τεχνική, αλλά ως δραστηριότητα με κοινωνικές, νομικές και ηθικές συνέπειες. Θα απασχολήσει πράγματι τη διεθνή, ευρωπαϊκή και εθνική νομοθεσία, καθώς αποτελεί την πιο άμεση μορφή ανθρώπινης επιρροής πάνω στη μηχανική νοημοσύνη. **Η πρόκληση των επόμενων ετών θα είναι να διασφαλιστεί ότι αυτή η επιρροή ασκείται με υπευθυνότητα, δικαιοσύνη και σεβασμό προς την ανθρώπινη δημιουργικότητα - την ίδια ακριβώς αξία που πρέπει να παραμείνει στο κέντρο κάθε τεχνολογικής προόδου.**



ΒΥΛΛΗ ΜΑΚΟΥ

Εικαστικός
Εκπρόσωπος
Σ.Ο. «Κηφισιά - Εκάλη»

Έμφυλη Βία και Τέχνη: Όταν η εικόνα γίνεται φωνή και η σιωπή χρώμα

16 Ημέρες Ακτιβισμού
μέσα από το βλέμμα της τέχνης

Η βία κατά των γυναικών δεν είναι ένα μεμονωμένο κοινωνικό φαινόμενο· είναι παγκόσμιο, βαθιά ριζωμένο σε πατριαρχικές δομές, στερεότυπα και σιωπές. Μέσα σε αυτό το τοπίο, η τέχνη αναδεικνύεται ως ένα από τα πιο δυναμικά εργαλεία κοινωνικού μετασχηματισμού. Όχι μόνο γιατί μπορεί να απεικονίσει την πραγματικότητα, αλλά γιατί έχει τη δύναμη να την αμφισβητήσει, να την αποκαλύψει και, κυρίως, να κινητοποιήσει.

Σε έναν κόσμο που συχνά αδυνατεί -ή αρνείται- να δει, η τέχνη αναλαμβάνει έναν ρόλο που υπερβαίνει την αισθητική: γίνεται πράξη αποκάλυψης, ευθύνης και αντίστασης.

Κάθε Νοέμβριο, το πορτοκαλί χρώμα των **16 Ημερών Ακτιβισμού κατά της Έμφυλης Βίας** (25 Νοεμβρίου - 10 Δεκεμβρίου) διαχέεται σε πόλεις, κτίρια, οργανισμούς. Είναι το χρώμα της ελπίδας, της ενδυνάμωσης και του φωτός απέναντι στο σκοτάδι. Δεν είναι απλώς μια εκστρατεία ευαισθητοποίησης· είναι μια διεθνής υπενθύμιση ότι **η βία κατά των γυναικών δεν αφορά «τις άλλες», αλλά όλες και όλους. Και μέσα σε αυτή τη συλλογική κινητοποίηση, η εικαστική τέχνη δεν περιορίζεται στο να αποτυπώνει: παρεμβαίνει.**

Γυναίκες δημιουργοί, πολύ πριν ακόμη αποκτήσει όνομα το φεμινιστικό κίνημα στην τέχνη, μετέτρεπαν το προσωπικό τραύμα σε εικόνα. Από τη δεκαετία του '70, όμως, αυτή η σιωπηλή χειρονομία εξελίχθηκε σε συλλογικό, δημόσιο λόγο - σε μια γλώσσα που χρησιμοποιεί το σώμα, το χρώμα και τον χώρο ως μορφές αντίστασης.

Η **Judy Chicago**, με το εμβληματικό *The Dinner Party*, δημιούργησε ένα συμβολικό «τραπέζι» για όλες όσες σβήστηκαν από την ιστορία - μια πράξη ορατότητας και επανεγγραφής.

Η **Ana Mendieta**, στη σειρά *Siluetas*, χάραξε το περίγραμμα του σώματός της στο χώμα και την άμμο, μιλώντας με ποιητική βαρύτητα για τη γυναικοκτονία, τη μετανάστευση, την απουσία και την επιστροφή.

Σήμερα, η εικαστική ματιά συνεχίζει να λειτουργεί ως πολιτική πράξη.

Η **Marina Abramović**, εξερευνά τα όρια του φόβου και της εξουσίας πάνω στο γυναικείο σώμα χρησιμοποιώντας το δικό





της σώμα ως πεδίο δοκιμής.

Η **Elina Chauvet**, με την εγκατάσταση Red Shoes, παρατάσει σειρές από άδεια κόκκινα γυναικεία παπούτσια - σιωπηλές μαρτυρίες γυναικοκτονίας. Προς τιμήν της δολοφονημένης αδελφής της, το έργο μετατρέπει την απουσία σε δημόσια μαρτυρία και κάνει τον δρόμο σκηνή διαμαρτυρίας ενάντια στην έμφυλη βία.

Η **Shirin Neshat** μιλά για τις γυναίκες που ζουν μέσα σε καθεστώτα περιορισμού, με μαυρόασπρα πορτρέτα που μοιάζουν να ψιθυρίζουν όσα δεν επιτρέπεται να ακουστούν.

Αυτά τα έργα δεν αποτυπώνουν απλώς το σκοτάδι· το μεταμορφώνουν σε εικόνα που διεκδικεί προσοχή, ενσυναίσθηση και δράση.

Κατά τις 16 Ημέρες Ακτιβισμού, όλο και περισσότερες χώρες-με την Ελλάδα ανάμεσά τους- φιλοξενούν εκθέσεις, τοιχογραφίες και δημόσιες εικαστικές δράσεις που θέτουν στο κέντρο την εμπειρία της έμφυλης βίας. Εκθέσεις όπως «**Σπάσε τη Σιωπή**», «**Orange the World**» και «**Women in Resistance**» συγκεντρώνουν δημιουργούς διαφορετικών γενεών σε ένα συλλογικό σώμα μνήμης και μαρτυρίας.

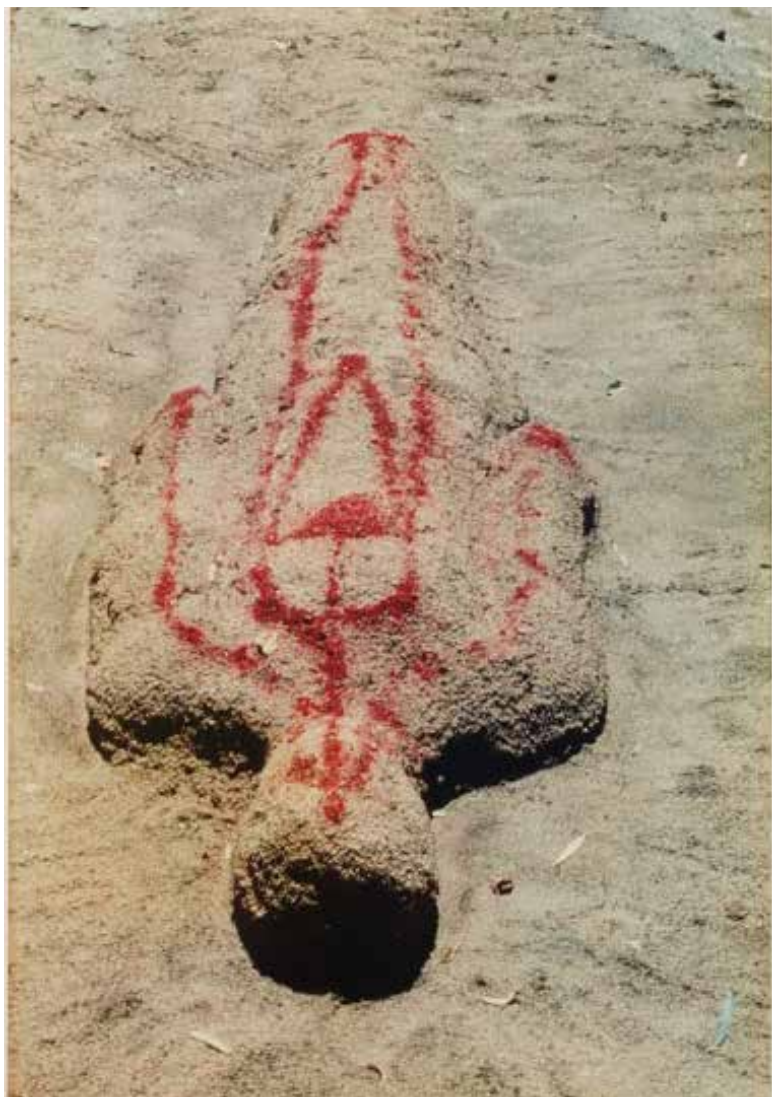
Σε εργαστήρια τέχνης που απευθύνονται σε γυναίκες επιζώσες, η δημιουργική διαδικασία λειτουργεί ως θεραπευτικό εργαλείο και πράξη επαναδιεκδίκησης. Δεν είναι απλώς έκφραση· είναι επιστροφή στον εαυτό, στο σώμα και στη φωνή που κάποτε σιώπησαν.

Πέρα από τις κοινωνικές και θεραπευτικές της διαστάσεις, **η τέχνη έχει μια ακόμη βαθύτερη λειτουργία: αλλάζει τον τρόπο που βλέπουμε τον κόσμο.** Μας εκπαιδεύει να στεκόμαστε, να παρατηρούμε, να μην προσπερνάμε όσα πονάνε. Όταν ένα έργο μάς φέρνει απέναντι σε μια αλήθεια που συνήθως αποφεύγουμε -όπως την έμφυλη βία- και μας αναγκάζει να μην κρυφτούμε πίσω από άμυνες ή στερεότυπα, τότε αυτό «κοίταγμα» γίνεται πράξη συμμετοχής. Δεν είμαστε πια παθητικοί θεατές παίρνουμε θέση. Αναγνωρίζουμε, αμφισβητούμε, νιώθουμε την ευθύνη της αλλαγής. Κι αυτή η μετατόπιση της συνείδησης είναι, βαθιά και ουσιαστικά, μια πράξη αντίστασης απέναντι στη σιωπή που επιτρέπει τη βία να συνεχίζεται.

Ο αγώνας για την εξάλειψη της βίας κατά των γυναικών δεν είναι μόνο ένας κοινωνικός στόχος, αλλά μια δέσμευση προς κάθε γυναίκα που αξίζει να ζει με αξιοπρέπεια και ασφάλεια.

Η τέχνη γίνεται όπλο ενάντια στη σιωπή και την αδικία, δίνοντας φωνή και δύναμη σε όσες και όσους στέκονται απέναντι στη βία.

Η τέχνη δεν καταγγέλλει απλώς· συγκινεί. Δεν καταγράφει απλώς μεταμορφώνει. Είναι απαραίτητη στον αγώνα κατά της έμφυλης βίας γιατί κάνει το αόρατο ορατό. Σε έναν κόσμο όπου η βία επιμένει να κρύβεται, η τέχνη δεν είναι πολυτέλεια· είναι το φως που αποκαλύπτει το πρόσωπό της και μας υπενθυμίζει ότι η ευθύνη -και η δυνατότητα για αλλαγή- ανήκει σε όλους μας.





ΕΥΘΥΜΙΑ ΒΕΣΥΡΟΠΟΥΛΟΥ

Απόστρατη Αξιωματικός της Π.Α.
ΜΑ στις Σπουδές Φύλου
Μέλος Σ.Ο. «Μακεδονία»

ΒΙΑΣΜΟΣ: Μύθοι και Αλήθειες

Σε υποθέσεις βιασμού, στις μισές περιπτώσεις που έφθασαν στον Άρειο Πάγο, στις αποφάσεις που εκδίδονται συχνά απαντάται η φράση «(σθεναρή) αντίσταση του θύματος» ως ισχυρισμός της πολιτικής αγωγής αλλά και ως βασικό επιχείρημα δικαίωσης του θύματος.

Βάσει αυτού του επιχειρήματος ανακύπτει το ερώτημα **γιατί θα πρέπει το θύμα να προβάλει αντίσταση και να τεκμηριωθεί όλο αυτό, γιατί το θύμα θα πρέπει αποδείξει την «αρετή του», ώστε να θεωρηθεί «μη άξιο» βιασμού ή κακοποίησης, που είναι ο βιαστής, γιατί ο βιασμός είναι «γυναικεία» υπόθεση;**

Το ζήτημα της μετακύλισης του βάρους της απόδειξης από το δράστη στο θύμα, η στάση των δικαστικών λειτουργιών, των οργάνων της πολιτείας και της κοινωνίας, απέναντι στο θύμα και το θύτη εξετάζονται από τη φεμινιστική κριτική ως προς αυτή την παράμετρο. Σε τέτοιες υποθέσεις το σύννηθες είναι πρώτα να δικάζεται το θύμα μετά ο νόμος και τελευταίος ο κατηγορούμενος.

Η βία με βάση το φύλο θεωρείται συνώνυμη με τη βία κατά των γυναικών αν και τα τελευταία χρόνια έχει αποκτήσει ένα πιο ευρύ ορισμό. Η βία με βάση το φύλο επικεντρώνεται σε έναν από τους τρεις γενικούς και ευρέως επικαλυπτόμενους τομείς:

- > τη σεξουαλική επίθεση
- > τη βία από στενούς συντρόφους και
- > τη σεξουαλική παρενόχληση κατά των γυναικών

Αυτά τα περιστατικά βίας σπάνια αποκαλύπτονται και πολλές

γυναίκες κρατούν κρυφή τη θυματοποίησή τους. Στην πραγματικότητα όσο πιο κοντά είναι το θύμα στο θύτη του τόσο λιγότερες πιθανότητες υπάρχουν να αποκαλύψει τις βίαιες εμπειρίες του σε άλλους. Η σεξουαλική βία που δέχονται οι γυναίκες όχι μόνο δεν αναφέρεται, αλλά πολύ συχνά αυτές οι γυναίκες δεν προσλαμβάνουν τις εμπειρίες τους ως παράνομη βία, καθώς θεωρούν ότι δεν εμπίπτουν στις δημοφιλείς απόψεις της βίαιης επίθεσης από ένα ξένο ή στον συχνά περιορισμένο μέχρι πρόσφατα νομικό ορισμό του βιασμού ή κατηγορούν τον εαυτό τους γιατί θεωρούν ότι προκάλεσαν το θύτη τους με οποιονδήποτε τρόπο.

Οι κοινωνικές συμπεριφορές και τα στερεότυπα επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο αντιδρούν η αστυνομία, οι υπηρεσίες και η κοινωνία αλλά κυρίως στο πως αισθάνονται τα θύματα για τη δική τους θυματοποίηση. Σε σχέση με τη σεξουαλική βία τα έμφυλα στερεότυπα εκφράζονται συχνά μέσω των μύθων περί του βιασμού. Οι μύθοι για το βιασμό είναι ευρέως διαδεδομένες πεποιθήσεις για το βιασμό, τα θύματα βιασμού και τους βιαστές. Εγγενείς σε αυτούς τους μύθους τους βιασμού είναι οι προσδοκίες για το πως πρέπει να ενεργούν οι άνδρες και οι γυναίκες σε σεξουαλικές καταστάσεις.

Για παράδειγμα, ιστορικά τα σεξιστικά στερεότυπα απαιτούν οι γυναίκες να παραμένουν σεξουαλικά αγνές, να ντύνονται σεμνά, να μην καταναλώνουν αλκοόλ και να μην βάζουν το εαυτό τους σε «επικίνδυνες καταστάσεις», δηλαδή να μην προκαλούν τους άνδρες.



“Πρέπει πια να σπάσει η ΣΙΩΠΗ και τα θύματα να νιώσουν την ασφάλεια και την δικαιοσύνη που τους αξίζει”

Ο μύθος της «ανδρικής κυριαρχίας» απέναντι στις «αδύναμες» γυναίκες επιτρέπει τον βιασμό των γυναικών, την υποταγή τους και την κακοποίησή τους. Ο βιασμός αποτελεί το επισφράγισμα του κυρίαρχου δικαιώματος του άνδρα απέναντι στη γυναίκα. Αντίστοιχα ο μύθος της «θηλυκότητας» τις υποτάσσει σε μια θηλυκότητα που περιλαμβάνει «θέλω» που αφορούν την ανδρική ικανοποίηση και όχι του εαυτού τους.

Ο μύθος της σεξουαλικότητας υπαγορεύει στις γυναίκες την αγνότητα και στους άνδρες την σεξουαλική ελευθεριότητα. Γυναίκες που ξεφεύγουν από αυτά τα στερεότυπα θεωρούνται πόρνες και είναι άξιες βιασμού. Άλλωστε η πατριαρχική κοινωνία προσπάθησε να επιβάλλει το μύθο ότι οι γυναίκες έχουν την κρυφή επιθυμία του βιασμού για να δικαιολογήσει τις βίαιες σεξουαλικές συμπεριφορές των ανδρών.

Γυναίκες που παραβιάζουν αυτά τα στερεότυπα δέχονται τη κοινωνική καταδίκη σε περιπτώσεις σεξουαλικής βίας. Η τάση να κατηγορούνται τα θύματα που αποκλίνουν από τα κοινωνικά σενάρια γύρω από τη σεξουαλικότητα γίνεται εμφανής στις κοινωνικές συζητήσεις γύρω από περιστατικά σεξουαλικής επίθεσης όπου πάντα τίθενται ερωτήσεις γύρω από τη συμπεριφορά του θύματος και η βία που δέχεται θεωρείται ως τιμωρία επειδή η γυναίκα αυτή δεν ενήργησε σύμφωνα με τις παραδοσιακές στάσεις για το ρόλο του φύλου της.

Όλα αυτά τα στερεότυπα και οι μύθοι προκαλούν την καταγραφική στάσεων και απόψεων που καταδεικνύουν ότι η σεξουαλική βία, ο εξαναγκασμός και η κακοποίηση είναι φαινόμενα κοινωνικά αποδεκτά. Ακόμη και στις περιπτώσεις που ο εξαναγκασμός

δεν μπορεί να αμφισβητηθεί, όπως στην περίπτωση των γυναικοκτονιών, η κοινή γνώμη προσπαθεί πάλι να ρίξει ένα μέρος της ευθύνης στο θύμα. Έτσι **η ευθύνη της πράξης μετατίθεται από τον δράστη στο θύμα, στιγματίζει το θύμα, το θυματοποιεί (victim blaming) αποκαλύπτοντας την βαθιά σεξιστική κοινωνική συμπεριφορά προς την έμφυλη βία που επικρατεί στην κοινωνία.** Μια κοινωνία που πάντα ψάχνει τη συναίνεση του θύματος προς το θύτη για να τον δικαιολογήσει.

Οι φεμινίστριες μιλάνε για το «δικαστικό βιασμό» του θύματος καθώς οι δικαστικοί λειτουργοί συνήθως απογυμνώνουν το θύμα και αμφισβητούν την αξιοπιστία του ανάλογα με την οικογενειακή του κατάσταση, την κοινωνική του θέση, ηλικία, εθνικότητα και πλέον και φύλο. Αυτή η ταπείνωση που νιώθει το θύμα στο δικαστήριο μαζί με τη δημοσιότητα που ακολουθεί την υπόθεση, η στάση των ΜΜΕ και η στάση του κοινωνικού περίγυρου οδηγεί το θύμα συχνά ώστε να υποβαθμίζει την καταγγελία του ή και να την αποσύρει.

Είναι λοιπόν πολύ κατανοητό γιατί τα θύματα αμφιβάλλουν ότι θα δικαιωθούν από ένα δικαστικό σύστημα τόσο φιλικό προσκεείμενο προς τους θύτες. Ένα σύστημα που υπονομεύει την άρνηση του θύματος και τη μη συναίνεσή του στο βιασμό του.

Η υπονόμευση της «συναίνεσης» και η ασάφεια του όρου αξιοποιείται από την κουλτούρα του βιασμού ώστε να δικαιολογείται η πράξη του. Η σιωπή του θύματος επιβάλλεται από την κοινωνία. Πρέπει πια να σπάσει η ΣΙΩΠΗ και τα θύματα να νιώσουν την ασφάλεια και την δικαιοσύνη που τους αξίζει.



ΝΕΚΤΑΡΙΑ ΧΑΛΚΙΑ

Μαιευτήρας Γυναικολόγος
Πρόεδρος Ιατρικού Συλλόγου Ευρυτανίας
Γραμματέας και Ιδρυτικό Μέλος Women's Health First

**Η Women's Health First είναι μία επιστημονική εταιρεία των Γυναικών Γυναικολόγων Ελλάδος με κοινωνικό χαρακτήρα για τη γυναικεία υγεία. Απευθύνεται στη γυναίκα από την έφηβη έως τη μεγαλύτερη, για να την ενδυναμώσει σε θέματα γυναικείας υγείας, θωρακίζοντας τη απέναντι στις προκλήσεις των σύγχρονων ρόλων της.*

ΟΙ ΑΟΡΑΤΕΣ ΠΛΗΓΕΣ:

Οι σωματικές και ψυχικές συνέπειες της έμφυλης βίας στις γυναίκες



Η έμφυλη βία δεν αφήνει μόνο σημάδια στο σώμα - αφήνει πληγές και στην ψυχή. Από τις διαταραχές κύκλου μέχρι τη χρόνια κόπωση και την κατάθλιψη, το σώμα θυμάται όσα η φωνή δεν πρόλαβε να πει. Ήρθε, λοιπόν, η στιγμή να μιλήσουμε ανοιχτά για τις αόρατες συνέπειες της βίας που βιώνουν καθημερινά χιλιάδες γυναίκες.

Η βία ως απειλή για την υγεία

Η έμφυλη βία - σωματική, ψυχολογική ή σεξουαλική - δεν είναι απλώς μια κοινωνική πληγή είναι ένα πολύπλευρο πρόβλημα υγείας. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, 1 στις 3 γυναίκες παγκοσμίως έχει υποστεί σωματική ή σεξουαλική βία στη ζωή της, ενώ οι επιπτώσεις στην υγεία διαρκούν για χρόνια. Το χρόνιο στρες ενεργοποιεί συνεχώς τον οργανισμό σε κατάσταση «άμυνας», επηρεάζοντας τα ορμονικά, καρδιαγγειακά και αναπαραγωγικά συστήματα.

Οι σωματικές συνέπειες: Όταν το σώμα θυμάται

Η βία προκαλεί βλάβες σε πολλά σημεία του σώματος. Γυναίκες έχουν υποστεί μείωση της ακοής ή και της όρασής τους από βίαια χτυπήματα. Οι εκχυμώσεις και τα κατάγματα είναι συχνές κακώσεις. Οι μακροχρόνιες όμως συνέπειες είναι πιο σημαντικές. Χρόνιοι πόνοι, κεφαλαλγίες, αϋπνία και εξάντληση, πεπτικές διαταραχές (έλκη, ευερέθιστο έντερο), αυξημένη πίεση και ταχυκαρδίες, αποδυνάμωση του ανοσοποιητικού και απώλεια βάρους ή διαταραχές διατροφής είναι κάποιες από αυτές.



Οι γυναικολογικές συνέπειες: Το σώμα που ζητά φροντίδα

Η έμφυλη βία επηρεάζει βαθιά τη γυναικολογική και αναπαραγωγική υγεία, με επιπτώσεις που συχνά δεν συνδέονται άμεσα με το τραύμα. Οι γυναίκες που έχουν βιώσει κακοποίηση αναφέρουν ακανόνιστο ή επώδυνο κύκλο, λόγω ορμονικής ανισορροπίας από το χρόνιο στρες. Το χρόνιο πυελικό άλγος εντοπίζεται χωρίς οργανική αιτία. Επαναλαμβανόμενες λοιμώξεις (κολπίτιδες, ουρολοιμώξεις) και σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα (ΣΜΝ) είναι επακόλουθα του εξαναγκασμού. Δεν λείπουν βέβαια και οι σεξουαλικές δυσλειτουργίες όπως πόνος, μειωμένη επιθυμία έως αποστροφή και φόβος οικειότητας. Οι ανεπιθύμητες κυήσεις και οι επαναλαμβανόμενες εκτρώσεις σηματοδοτούν για πάντα το γυναικείο ψυχισμό. Συχνά ο θύτης γίνεται πιο βίαιος κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης με αποτέλεσμα επιπλοκές όπως αιμορραγία, πρόωρος τοκετός ή αποβολή να είναι συχνές.

****Επιπλοκές στην εγκυμοσύνη, όπως πρόωρος τοκετός ή αποβολές.**

Οι ψυχικές συνέπειες: Το αόρατο τραύμα

Οι ψυχολογικές συνέπειες αναφέρονται από τις γυναίκες ως πιο σοβαρές από τις σωματικές. Άγχος, ενοχές και κρίσεις πανικού είναι συχνά επακόλουθα. Έρευνες έχουν δείξει ότι όσο πιο σοβαρή είναι η κακοποίηση, τόσο πιο έντονα είναι τα συμπτώματα σε συχνότητα και ένταση. Οι γυναίκες έχουν συνήθως την αίσθηση ότι κινδυνεύουν, έχουν έντονες μνήμες και εικόνες φοβούμενες τι θα συμβεί την κάθε στιγμή, διαταραχές που ονομάζονται με τον όρο μετατραυματικό στρες (PTSD). Κακοποιημένες γυναίκες εμφανίζουν κατάθλιψη και συναισθηματική απομόνωση, με δυσκολία εμπιστοσύνης και σχέσεων και απώλεια ενδιαφέροντος

για τη ζωή ή αυτοαμφισβήτηση.

Μία κακοποιητική σχέση μπορεί να οδηγήσει συχνά στον αλκοολισμό, τη χρήση ουσιών, ακόμη και στην αυτοκτονία.

Πορεία προς τη θεραπεία

Η θεραπεία αρχίζει τη στιγμή που μια γυναίκα αποφασίζει να σπάσει τη σιωπή. Η υποστήριξη από ειδικούς, συμβουλευτικά κέντρα ή ψυχολόγους που γνωρίζουν το τραύμα της κακοποίησης, μπορεί να κάνει τη διαφορά.

Με μέσο την ψυχοθεραπεία, τις ομάδες ενδυνάμωσης αλλά και τις πρακτικές αυτοφροντίδας (γιόγκα, διαλογισμός, mindfulness), πολλές γυναίκες βρίσκουν το δρόμο τους. Η κοινωνική υποστήριξη από δομές και οργανώσεις βοηθούν προς αυτή την κατεύθυνση. Απαραίτητη φυσικά η ιατρική και γυναικολογική παρακολούθηση.

Πού να απευθυνθείς

- Γραμμή SOS 15900 - 24ωρη, δωρεάν, πανελλαδική γραμμή υποστήριξης.
- Συμβουλευτικά Κέντρα & Ξενώνες Φιλοξενίας - λειτουργούν σε όλη την Ελλάδα.
- Νοσοκομεία και Κέντρα Υγείας - παρέχουν ιατρική και ψυχολογική φροντίδα.

Κλείνοντας

Η έμφυλη βία δεν είναι μια «προσωπική ιστορία» είναι πλήγμα στη δημόσια υγεία και στην ανθρώπινη αξιοπρέπεια. Καμία γυναίκα δεν πρέπει να πονά σιωπηλά. Η ενημέρωση, η φροντίδα και η αλληλεγγύη μπορούν να σώσουν ζωές - και να ξαναδώσουν φωνή σε εκείνες που τη στερήθηκαν.



ΜΑΡΙΑ ΠΙΤΣΙΚΑΚΗ

Γεν. Γραμματέας
Σ.Ο. Ηρακλείου «Αρετούσα»



Σήμερα όσο ποτέ, είναι ανάγκη να δώσουμε χώρο, φωνή και αξιοπρέπεια σε όλες τις γυναίκες που βιώνουν ή έχουν βιώσει κακοποίηση. Σε όλες εκείνες που κουβαλούν σιωπηλά τον φόβο, την ανασφάλεια, την αμφιβολία, αλλά και την τεράστια δύναμη που χρειάζεται για να σταθούν όρθιες.

Σήμερα, δεν είναι μόνο μια υπενθύμιση του προβλήματος· είναι μια «δέσμευση».

Δέσμευση ότι ως κοινωνία δεν θα κλείνουμε πια τα μάτια.

Δέσμευση ότι καμία γυναίκα δεν είναι μόνη.

Δέσμευση ότι η βία δεν έχει καμία θέση στις ζωές μας.

Τιμούμε όσες βρήκαν το θάρρος να μιλήσουν.

Στεκόμαστε δίπλα σε όσες ακόμα παλεύουν να απελευθερωθούν.

Υποσχόμαστε να είμαστε σύμμαχοι, όχι θεατές.

Με αλληλεγγύη, ενημέρωση, υποστηρικτικές δομές και πραγματική κοινωνική αλλαγή, μπορούμε να διασφαλίσουμε ότι κάθε γυναίκα θα έχει το δικαίωμα να ζει με «σεβασμό, ασφάλεια και ελευθερία».

Σήμερα είναι ανάγκη να συζητήσουμε ένα θέμα που συχνά αντιμετωπίζεται ως δύο ξεχωριστοί κόσμοι: την επιχειρηματικότητα και την έμφυλη βία. Κι όμως, αυτοί οι δύο κόσμοι συνδέονται βαθιά. Γιατί η επιχειρηματικότητα δεν είναι μόνο αριθμοί, δείκτες και κέρδη.

Η επιχειρηματικότητα ενάντια στην κακοποίηση



Είναι ένα εργαλείο κοινωνικής αλλαγής. Ένας μηχανισμός που μπορεί να δημιουργήσει ευκαιρίες, να ανοίξει δρόμους, να δώσει φωνή σε όσους δεν ακούγονται. Και πρωτίστως, να προσφέρει δύναμη σε όσες γυναίκες βιώνουν ή έχουν βιώσει κακοποίηση.

Η βία δεν είναι αόρατη. Δεν είναι ένα «ιστορικό ίχνος» που αφορά κάποιες άλλες. Είναι παρούσα σε κάθε χώρα, σε κάθε γειτονιά, σε κάθε κοινωνικό στρώμα. Είναι ένα φαινόμενο που δεν γνωρίζει σύνορα. Κι όταν μια γυναίκα παλεύει καθημερινά με τον φόβο, με τον έλεγχο, με την υποτίμηση, με τη σιωπή, τότε η οικονομική της ανεξαρτησία δεν είναι απλώς ένα προνόμιο - είναι ζήτημα επιβίωσης.

Η οικονομική κακοποίηση είναι συχνά «αόρατη», αλλά ιδιαίτερα καταστροφική, καθώς εγκλωβίζει τη γυναίκα σε μια κατάσταση εξάρτησης από τον κακοποιότη.

Εδώ ακριβώς η επιχειρηματικότητα αποκτά έναν νέο ρόλο. Μπορεί να γίνει η γέφυρα από την κακοποίηση προς την αυτονομία. Μπορεί να προσφέρει εκείνες τις δεξιότητες, τα εργαλεία και τις ευκαιρίες που βοηθούν μια γυναίκα να πάρει τη ζωή της πίσω. Κάθε πρόγραμμα κατάρτισης, κάθε μικρο-χρηματοδότηση, κάθε κοινωνική επιχείρηση που δημιουργεί ασφαλείς θέσεις εργασίας, είναι ένα χέρι που τραβά μια γυναίκα από το σκοτάδι προς το φως.

Μια γυναίκα που ζει στην ενδοχώρα έχει πολλές δυνατότητες για να βγάλει χρήματα, ακόμα και αν δεν έχει άμεση πρόσβαση σε αστικές αγορές. Εδώ είναι κάποιες «πρακτικές ιδέες» και βήματα που μπορεί να ακολουθήσει:

Κάποιες ιδέες για να ξεκινήσει μια γυναίκα:

1. Σκεφτείτε τι γνωρίζετε να κάνετε. Ποιες είναι οι δεξιότητές σας, π.χ. η χειροτεχνία / παραδοσιακά προϊόντα (κέντημα, υφαντά, ράψιμο, κοσμήματα, μαγειρική) που συχνά αξίζουν περισσότερο όταν έχουν ιστορία / ταυτότητα. Φτιάξε 10 δείγματα και πούλησε τα σε τοπική αγορά ή online ή ξεκίνησε μαθήματα με προσέλευση ντόπιων και επισκεπτών.

2. Αν η περιοχή είναι τουριστική ή έχει δυνατότητες για τουριστική ανάπτυξη, μπορεί να δημιουργήσει «τουριστικές υπηρεσίες». Όπως π.χ. Αγροτουρισμό: Διαμονή ενοικίαση αν έχεις δωμάτια), μαθήματα μαγειρικής, περιηγήσεις στο αγρόκτημα με τοπικά προϊόντα, μαρμελάδες, λικέρ, βότανα, σαπούνια, ελαιόλαδο, τυριά, μέλι. Φτιάξτε μια μικρή ποσότητα και κοστολογήστε τη και μετά, επισκεφτείτε τουριστικούς φορείς ή όποιο άλλο άτομο που μπορεί να σας βοηθήσει και πρότεινε συνεργασία.

3. Να θυμάστε πάντα ότι η καινοτομία παίζει σημαντικό ρόλο. Νέες τεχνολογικές λύσεις, εφαρμογές άμεσης ειδοποίησης, ψηφιακές πλατφόρμες υποστήριξης, μας δείχνουν ότι η επιχειρηματικότητα δεν είναι ουδέτερη· μπορεί να είναι βαθιά ανθρωποκεντρική. Μπορεί ακόμα να χρησιμοποιήσει τη δύναμη της τεχνολογίας. Μην διστάζετε αν κάτι δεν ξέρετε να ρωτάτε.

4. Αν γνωρίζετε υπολογιστές μπορείτε να κάνετε τηλεργασία / ελεύθερη επαγγελματική σχέση, να κάνετε γραφή, μετάφραση και όλα τα πρωτοποριακά που συνδέονται με το αυτό.

5. Αν δεν έχετε ειδικές δεξιότητες, μπορείτε να φτιάξετε μικρές κοινωνικές υπηρεσίες, π.χ ραφείο, φροντίδα παιδιών ή ηλικιωμένων.

6. Η προσφορά υπηρεσιών καθαρισμού σε τοπικούς κατοίκους ή τουρίστες είναι πολύ επικερδής.

7. Η φροντίδα ζώων είναι μια ιδέα που μπορεί να εφαρμοστεί εύκολα στην ενδοχώρα, όπου υπάρχει συχνά ζήτηση για «φιλοξενία ζώων» όταν οι ιδιοκτήτες λείπουν.

8. Επίσης, μπορείτε να ζητήσετε δουλειά σε επιχειρήσεις.

Υπάρχουν Εταιρείες που στηρίζουν και προσλαμβάνουν γυναίκες σε ευάλωτες καταστάσεις, που επενδύουν σε εκπαιδευτικά προγράμματα, δεν κάνουν απλώς το «σωστό». Δημιουργούν μια νέα κοινωνική πραγματικότητα.

Όμως, για να γίνει έστω ένα από τα παραπάνω πράξη, χρειάζεται **συνειδητοποίηση**. Να αναγνωρίσουμε ότι η έμφυλη βία δεν είναι «πρόβλημα των ειδικών», αλλά ευθύνη όλων μας. Χρειάζεται να σπάσουμε τη σιωπή. Να στηρίξουμε τις γυναίκες που μιλούν. Να χτίσουμε δίκτυα ασφάλειας και αλληλεγγύης. Και να ενθαρρύνουμε επιχειρηματικές πρωτοβουλίες που υπηρετούν αυτόν τον σκοπό.

Κλείνοντας, θα ήθελα να τονίσω το εξής:

Όταν μια γυναίκα αποκτά οικονομική δύναμη, αποκτά και φωνή. Όταν αποκτά φωνή, αποκτά επιλογές. Και όταν αποκτά επιλογές, κανείς δεν μπορεί να την κρατήσει φυλακισμένη στον κύκλο της βίας.

Ας χρησιμοποιήσουμε λοιπόν την επιχειρηματικότητα όχι μόνο για να χτίσουμε επιχειρήσεις, αλλά για να χτίσουμε μια κοινωνία δικαιότερη, ασφαλέστερη και ανθρωπινη.

Μια κοινωνία όπου καμία γυναίκα δεν θα είναι μόνη.

Μια κοινωνία όπου η δύναμη της δημιουργίας θα νικά τη βία.

Συμβουλευτικά κέντρα παρέχουν:

- > **Ψυχολογική υποστήριξη**, νομική συμβουλευτική, κοινωνική εργασία, βοήθεια για εύρεση εργασίας.
- > **Οικονομική υποστήριξη και ενίσχυση**. Κοινωνικό εισόδημα αλληλεγγύης ή άλλο εισόδημα από πρόνοια, επίδομα μονογονεκών οικογενειών, υποστήριξη από ΟΑΕΔ για εύρεση εργασίας, συμβουλευτικά κέντρα που βοηθούν για εκπαίδευση, επαγγελματική αποκατάσταση, δημιουργία βιογραφικού.
- > **Νομική προστασία**. Ασφαλιστικά μέτρα για προστασία, εντολή απομάκρυνσης, διατροφή αν υπάρχουν παιδιά, δωρεάν δικηγорική υποστήριξη.
- > **Σχέδιο διαφυγής**. Έγγραφα (ταυτότητα, κάρτες, βιβλιάρια, έγγραφα παιδιών) σε ασφαλές μέρος, μικρό χρηματικό ποσό σε άλλο μέρος, σημαντικούς αριθμούς σημειωμένους όχι μόνο στο κινητό. Έναν άνθρωπο δικό σου που ξέρει τι συμβαίνει.





ΕΙΡΗΝΗ ΠΕΡΠΕΡΙΔΟΥ

Γραμματέας Σ.Ο. «Ιδρυτικός» Αθηνών
Δικηγόρος, LL.M, LL.M, M. A, Ιδρύτρια της GEA

η ΕΜΦΥΛΗ ΒΙΑ στην ΕΡΓΑΣΙΑ: από τη ΣΙΩΠΗ στην ΕΥΘΥΝΗ



Η έμφυλη βία στον χώρο εργασίας αποτελεί μια από τις πιο ύπουλες και συχνά αόρατες μορφές διάκρισης που υφίστανται οι γυναίκες στην καθημερινότητά τους. Παρότι οι περισσότερες περιπτώσεις μένουν στο σκοτάδι, η πραγματικότητα δείχνει πως η σεξουαλική παρενόχληση και η έμφυλη βία στον επαγγελματικό χώρο εξακολουθούν να πλήττουν θεμελιώδεις εκφάνσεις του δικαιώματος στην εργασία: την αξιοπρέπεια, την ισότητα και την ασφάλεια.

Η Σύμβαση 190 της Διεθνούς Οργάνωσης Εργασίας («ILO»), η οποία εγκρίθηκε το 2019, αποτέλεσε ιστορικό ορόσημο καθώς αναγνώρισε για πρώτη φορά ότι η βία και η παρενόχληση στην εργασία συνιστούν παραβίαση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων.

Η Σύμβαση υπογραμμίζει ότι το δικαίωμα κάθε ατόμου σε έναν χώρο εργασίας απαλλαγμένο από κάθε μορφή βίας αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο της αξιοπρεπούς εργασίας. Η Σύμβαση 190 ορίζει τη βία και την παρενόχληση με ευρύ τρόπο, ώστε να καλύπτει και τη λεκτική, ψυχολογική ή οικονομική κακομεταχείριση, ενώ παράλληλα επισημαίνει την ανάγκη συμμετοχής των εργοδοτών, των εργαζομένων και του κράτους στη διαμόρφωση πολιτικών πρόληψης.

Στην Ελλάδα, η ενσωμάτωση της Σύμβασης 190 πραγματοποιήθηκε με τον νόμο 4808/2021 («Για την Προστασία της Εργασίας»). Ο νόμος αυτός, πέρα από την κύρωση της Σύμβασης, εισήγαγε ένα πλαίσιο υποχρεώσεων για τους εργοδότες, οι οποίοι οφείλουν να λαμβάνουν προληπτικά και κατασταλτικά μέτρα κατά της βίας και παρενόχλησης.

Μεταξύ άλλων, προβλέπεται:

- η υιοθέτηση πολιτικής μηδενικής ανοχής στην παρενόχληση,
- η καθιέρωση διαδικασιών εσωτερικής καταγγελίας και διερεύνησης περιστατικών,
- καθώς και η προστασία του/της καταγγέλλοντος από αντίποινα.

Η ευθύνη του εργοδότη δεν περιορίζεται στη συμμόρφωση με τον νόμο. Περιλαμβάνει τη διαμόρφωση κουλτούρας σεβασμού και ισότητας στον εργασιακό χώρο. Η σιωπή, η ανοχή ή η συγκάλυψη τέτοιων περιστατικών διαιωνίζουν την κουλτούρα εξουσίας και φόβου που επιτρέπει τη βία να επιβιώνει. Εξίσου σημαντική είναι και η εκπαίδευση των στελεχών και η ενημέρωση των εργαζομένων για τα δικαιώματα και τις διαθέσιμες διαδικασίες στήριξης.

Η εμπειρία των τελευταίων ετών -ιδίως μετά το ελληνικό #MeToo- ανέδειξε πόσο βαθιά ριζωμένες είναι οι ανισότητες και οι σιωπές που περιβάλλουν τέτοια φαινόμενα. Όμως κάθε καταγγελία, κάθε φωνή που σπάει τη σιωπή, αποτελεί βήμα προς έναν χώρο εργασίας πιο δίκαιο και ανθρώπινο.

Η αντιμετώπιση της έμφυλης βίας δεν είναι απλώς νομική υποχρέωση· είναι ηθική ευθύνη και πράξη σεβασμού απέναντι σε κάθε εργαζόμενο και εργαζόμενη, διότι ένας χώρος εργασίας χωρίς φόβο είναι προϋπόθεση για μια κοινωνία χωρίς βία. Παράλληλα, η καταπολέμηση της βίας στον

επαγγελματικό χώρο απαιτεί συστημική δράση σε όλα τα επίπεδα: πολιτικό, επιχειρησιακό και κοινωνικό. Οι εργοδότες οφείλουν να εφαρμόζουν ολοκληρωμένες πολιτικές πρόληψης, να ενσωματώνουν εκπαίδευση για την έμφυλη ισότητα και να δημιουργούν ασφαλείς διαδικασίες αναφοράς περιστατικών, χωρίς φόβο αντιποίνων.

Η κοινωνία και τα ίδια τα άτομα διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην εξάλειψη παράτυπων περιστατικών βίας. Η ενθάρρυνση της καταγγελίας και η ευαισθητοποίηση για τα δικαιώματα συμβάλλουν στην αποδόμηση στερεοτύπων που δικαιολογούν τη βία. Η δημόσια συζήτηση, τα εκπαιδευτικά προγράμματα και οι δράσεις των οργανώσεων πολιτών δημιουργούν ένα πλέγμα προστασίας που υπερβαίνει το νομικό πλαίσιο.

Τέλος, η βία στην εργασία δεν αποτελεί μόνο προσωπικό ή εταιρικό ζήτημα. Είναι συλλογικό πρόβλημα, το οποίο φανερώνει την ανάγκη για ισότητα και σεβασμό σε όλες τις εκφάνσεις του κοινωνικού μας βίου. Η ενεργή συμμετοχή των εργαζομένων και η υπεύθυνη στάση των εργοδοτών μπορούν να οδηγήσουν σε πραγματική αλλαγή: έναν εργασιακό χώρο όπου η αξιοπρέπεια, η ασφάλεια και η ισότητα δεν είναι απλώς νόμος ή πολιτική, αλλά καθημερινή πρακτική.





ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΚΟΜΜΑΤΟΥ

Φιλολόγος
Μέλος του θ-club της Σ.Ε.Ε.

«Στο πρώτο χαστούκι μου πήρε τις λέξεις.
Στο δεύτερο μου πήρε τη χαρά.
Στο τρίτο, τα όνειρα.
Στο τέταρτο, την αξιοπρέπεια.
Μέχρι το πέμπτο, είχα σταματήσει να υπάρχω.»

Η βία, μια λέξη μικρή αλλά συγκλονιστική, μπορεί να αλλάξει τον κόσμο σου για πάντα. Συχνά ξεκινάει ήπια, με μια φωνή ή μια παρατήρηση. Στο τέλος όμως γίνεται θηλιά και σε πνίγει. Κι ας ελπίζεις πως αυτό ήταν το τέρμα, πως δεν έχει παρακάτω. Πάντα έχει παρακάτω.

Γιατί όταν σε κάποιον λείπει ο αυτοσεβασμός, δε διστάζει να τον πάρει κι από εσένα. Εάν ο ίδιος δεν εκτιμά τη δική του ανθρώπινη ζωή γιατί να εκτιμήσει τη δική σου; Ίσως πάλι να εκτιμά υπερβολικά τον εαυτό του αλλά εσένα όχι γιατί είσαι «το αδύναμο φύλο». Κι έτσι προσπαθείς να τραβήξεις το σκοινί σε μια διελκυστίνδα που από πριν είναι σπλημένη εναντίον σου ώσπου κάποτε αφήνεις το σκοινί, γιατί φοβάσαι.

Μια γυναίκα που φορά τα γυαλιά του φόβου σταματά να ζει. Ξεκινά να αγαπά, ξεκινά να δρα, ξεκινά να ονειρεύεται. Στο τέλος δεν έχει μείνει τίποτα από αυτή παρά μόνο η ανάμνηση πως κάπου, κάποτε ήταν δυνατή.

Αυτή τη δύναμη οφείλουμε όχι μόνο να τη σπέρνουμε σαν σπόρο στις επόμενες γενιές, αλλά και να την καλλιεργούμε σε κάθε λέξη και κάθε πράξη. Ας μην καταδικάζουμε τα κορίτσια μας να είναι θύματα, λέγοντας τους πως «τα αγόρια έτσι είναι, σε κοροϊδεύει γιατί σε αγαπάει» αλλά ούτε και τα αγόρια μας να είναι θύτες λέγοντάς τους πως «άντρας είσαι δείξε λίγο τσαμπουκά» και «να έχεις πυγμή, να μη δέχεσαι την απόρριψη». Πρέπει να λέμε τα πράγματα με το όνομά τους. Το κορίτσι, κορίτσι. Το αγόρι, αγόρι. Την αγάπη, αγάπη. Το σεβασμό, σεβασμό. Το ξύλο, ξύλο. Τη βία, βία.



ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΕΜΕ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΜΕ ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΤΟΥΣ



Στο παιδί μου

Στο παιδί μου δεν άρεσαν ποτέ τα παραμύθια.
Και του μιλούσανε για Δράκους και για το πιστό σκυλί.
Για τα ταξίδια της Πεντάμορφης και για τον άγριο λύκο.
Μα στο παιδί δεν άρεσαν ποτέ τα παραμύθια.
Τώρα, τα βράδια, κάθομαι και του μιλώ.
Λέω το σκύλο σκύλο, το λύκο λύκο, το σκοτάδι σκοτάδι.
Του δείχνω με το χέρι τους κακούς, του μαθαίνω
ονόματα σαν προσευχές, του τραγουδώ τους νεκρούς μας.
Α, φτάνει πια! Πρέπει να λέμε την αλήθεια στα παιδιά.

Μανώλης Αναγνωστάκης



ΕΙΡΗΝΗ ΚΟΥΤΣΑΛΕΔΑΚΗ

Πολιτικός μηχανικός
Πρόεδρος Σ. Ο. Ρεθύμνης «Ερωφίλη»
Επικεφαλής Μείζονος Αντιπολίτευσης Δήμου Ρεθύμνης

ΕΛΛΗΝΙΔΕΣ ΣΟΡΟΠΤΙΜΙΣΤΡΙΕΣ

ΤΕΥΧΟΣ 154



Ενώνουμε
τη φωνή μας

Για την
25^η Νοεμβρίου



Διεθνή Ημέρα
Εξάλειψης
της βίας
κατά
των γυναικών

Η Ημέρα αυτή δεν είναι απλώς ένας θεσμικός σταθμός. Είναι μια υπενθύμιση που οφείλει να μας ταρακουνά. Μια υπενθύμιση ότι, παρά την πρόοδο, χιλιάδες γυναίκες γύρω μας συνεχίζουν να βιώνουν φόβο, κακοποίηση, έλεγχο, σιωπή. Και κάθε γυναίκα που ζει στη σκιά της βίας αποτελεί αποτυχία της κοινωνίας μας συνολικά.

Ενώνουμε τη φωνή μας με εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο, για να πούμε δυνατά και καθαρά:

Καμία γυναίκα δεν πρέπει να ζει με τον φόβο.

Καμία γυναίκα δεν πρέπει να σιωπά.

Ως Γυναίκα, Πρόεδρος του Σοροπτιμιστικού Ομίλου Ρεθύμνου «Ερωφίλη» και ως Επικεφαλής της Μείζονος Αντιπολίτευσης του Δήμου Ρεθύμνης, αισθάνομαι το χρέος να υπογραμμίσω ότι η εξάλειψη της έμφυλης βίας δεν είναι θέμα που αφορά λίγους, ούτε αποτελεί ευθύνη μόνο των ειδικών υπηρεσιών. Είναι βαθύτατο κοινωνικό και πολιτικό ζήτημα, που απαιτεί από όλους μας στάση, συμμετοχή και δράση.

Η έμφυλη βία έχει πολλές μορφές: σωματική, ψυχολογική, οικονομική, λεκτική, διαδικτυακή. Δεν γνωρίζει ηλικία, κοινωνικό υπόβαθρο ή μορφωτικό επίπεδο. Και κάθε μορφή της αφήνει σημάδια που πολλές φορές δεν φαίνονται, αλλά είναι εξίσου καταστροφικά.

Για αυτό:

- Ενδυναμώνουμε τις γυναίκες, και ιδιαίτερα τις νέες, ώστε να γνωρίζουν τα δικαιώματά τους και να αισθάνονται ότι έχουν στήριξη και φωνή.

- Στηρίζουμε τα θύματα, όχι μόνο με λόγια, αλλά με δομές, ειδικούς, συμβουλευτική, ασφαλείς χώρους και θεσμικά εργαλεία.
- Επενδύουμε στην πρόληψη, μέσα από εκπαίδευση στα σχολεία, ενημερώσεις σε γονείς, προγράμματα σε κοινότητες και χώρους εργασίας.
- Ενισχύουμε τις δομές προστασίας, διεκδικούμε ξενώνες φιλοξενίας και υπηρεσίες που προσφέρουν πραγματική ασφάλεια στις γυναίκες που κάνουν το δύσκολο βήμα να φύγουν από έναν κακοποιητικό κύκλο.
- Απαιτούμε θεσμικές παρεμβάσεις, νομοθετικές και διοικητικές, που θωρακίζουν τα δικαιώματα των γυναικών και αντιμετωπίζουν τη βία από την πρώτη της εκδήλωση.
- Καλλιεργούμε κουλτούρα μηδενικής ανοχής, μέσα από συνεχή ενημέρωση, κοινωνική ευαισθητοποίηση, διάλογο και συνεργασία φορέων.

Όλα τα παραπάνω ο Σοροπτιμισμός τα υποστηρίζει.

Η πάταξη της βίας, από όπου κι αν προέρχεται και προς όποιον κι αν στρέφεται, αφορά όλους μας. Δεν είναι ευθύνη μόνο των θυμάτων να μιλήσουν· είναι ευθύνη της κοινωνίας να ακούσει, των θεσμών να προστατεύσουν, και όλων μας να παρέμβουμε όταν χρειάζεται.

Ας αποτελεί η ημέρα αυτή όχι απλώς τιμή στη μνήμη των γυναικών που κακοποιήθηκαν ή χάθηκαν, αλλά αφετηρία μιας νέας δέσμευσης:

Για μια κοινωνία που στέκεται δίπλα σε κάθε γυναίκα.

Που δεν αδιαφορεί, δεν φοβάται να μιλήσει, και δεν αφήνει καμία γυναίκα μόνη.



ΜΑΡΙΑ ΚΟΝΤΑΞΗ - ΖΑΧΕΙΛΑ

ΕΔΙΠ

(Εργαστηριακό Διδακτικό Προσωπικό)
Τμήμα Οικονομικών Επιστημών Π.Θ.

ΕΛΛΗΝΙΔΕΣ ΣΟΡΟΠΤΙΜΙΣΤΡΙΕΣ

ΤΕΥΧΟΣ 154



Ύπνος και Ψηφιακός Κόσμος

Editorial

Στην εποχή της αδιάκοπης συνδεσιμότητας, ο ύπνος δεν αποτελεί απλώς βιολογική ανάγκη· είναι πράξη αυτοσεβασμού. Το άρθρο που ακολουθεί εξερευνά πώς η τεχνολογία, η πληροφορία και η διαχρονική ανθρώπινη αναζήτηση για ευτυχία μεταμορφώνουν τον τρόπο που ζούμε και κοιμόμαστε. Ανάμεσα στο φως των οθονών και στη σοφία των αρχαίων κειμένων, ο σύγχρονος άνθρωπος αναζητά ισορροπία. Ίσως, τελικά, το μέλλον της ευεξίας να βρίσκεται στην επιστροφή προς τον πιο φυσικό ρυθμό μας: τον ρυθμό της ίδιας της ζωής.

Ο Ύπνος στην Εποχή της Ψηφιακής Πληροφορίας:

Πώς το Φως, η Τεχνολογία και η Ψυχολογία Διαμορφώνουν τον Χρόνο μας

Ο ύπνος αποτελεί μια από τις θεμελιώδεις λειτουργίες του ανθρώπου, μια αόρατη «σκαλωσιά» που υποστηρίζει την υγεία, τη μνήμη, τη σκέψη και την ψυχική ισορροπία. Στον σύγχρονο κόσμο όμως, αυτή η λειτουργία βρίσκεται υπό απειλή. Το τεχνητό φως, η ψηφιακή πληροφόρηση, η συνεχής συνδεσιμότητα και ο επιταχυνόμενος ρυθμός της καθημερινότητας αναδιαμορφώνουν δραματικά την ποιότητα και τη διάρκεια του ύπνου. Και μέσα σε αυτή τη νέα πραγματικότητα, τα λόγια του Ιπποκράτη, από τον 5^ο αιώνα π.Χ., αποκτούν διαχρονική βαρύτητα: «Ο βίος βραχύς, ή δε τέχνη μακρή, ό δε καιρός όξυς, ή δε πείρα σφαλερή, ή δε κρίσις χαλεπή.» («Η ζωή είναι σύντομη, η επιστήμη ατελείωτη, ο καιρός πιεστικός, η εμπειρία απαιτητή και η κρίση δύσκολη.»)

Σήμερα, ο άνθρωπος βρίσκεται ακριβώς μέσα σε αυτή τη δυσκολία κρίσης: ανάμεσα στο φυσικό του σώμα και στην τεχνολογική του καθημερινότητα.

Τρεις αμετάβλητες σταθερές κυβερνούν τον τρόπο που οργανώνεται η ζωή: ο κύκλος Γης - Ήλιου, ο 24ωρος ρυθμός φωτός - σκότους και ο κirkάδιος ρυθμός του εγκεφάλου. Το εσωτερικό μας «ρολόι», ρυθμιζόμενο από τον υπερχιασματικό πυρήνα (SCN), καθορίζει το πότε κοιμόμαστε, πότε ενεργοποιούμαστε, πότε συγκεντρωνόμαστε και πότε αναρρώνουμε. Για χιλιάδες χρόνια, ο άνθρωπος λειτουργούσε μέσα σε τέλεια αρμονία με αυτά τα σήματα.

Όμως η τεχνολογία ανέτρεψε αυτήν την ισορροπία. Η φωτιά επέκτεινε τη διάρκεια της κοινωνικότητας. Ο ηλεκτρισμός επέκτεινε την παραγωγικότητα. Και τα smartphones, ο πιο πρόσφατος «αιώνας φωτός», επέκτειναν τον χρόνο της συνδεσιμότητας στο άπειρο. Το μπλε φως των οθονών δρα ως ψευδο-ηλιακό σήμα, αναστέλλοντας τη μελατονίνη και καθυστερώντας την έναρξη του ύπνου. Την ίδια στιγμή, η ατέλειωτη ροή πληροφορίας κρατά το μυαλό σε ψηφιακή εγρήγορση - ακόμη και όταν το σώμα ζητά



ανάπαυση.

Δεν είναι τυχαίο ότι ο Όμηρος περιέγραψε τον ύπνο με λέξεις που φτάνουν ως εμάς σαν ανάσα αρχαίας σοφίας: «Ήδιστος ύπνος» (ο πιο γλυκός ύπνος), «Λυσιμελής ύπνος» (ο ύπνος που λύνει τα μέλη), «Λυσιμέριμος ύπνος» (ο ύπνος που διαλύει τις έγνοιες). Οι ποιητικές αυτές εικόνες μοιάζουν με υπενθύμιση του τι σημαίνει πραγματική ανάπαυση - μια ανάπαυση που σήμερα μοιάζει ολοένα πιο άπιαστη.

Η πληροφοριακή υπερφόρτωση είναι ένα φαινόμενο με αρχαίες ρίζες. Ο Ξενόκρας ήδη από τον 1^ο αιώνα προειδοποιούσε ότι «**η υπερβολή βιβλίων διασπά το μυαλό**». Στη σημερινή εποχή όμως, αυτό που ήταν τότε πολυτέλεια για λίγους έχει μετατραπεί σε καθημερινότητα για όλους. Ο εγκέφαλος καλείται να διαχειριστεί χιλιάδες μικρά ερεθίσματα - μηνύματα, ειδοποιήσεις, βίντεο, εικόνες, νέα - μια συνεχής πλημμύρα ψηφιακών σημάτων. Το φαινόμενο του **multitasking**, που νομίζουμε ότι μας κάνει πιο αποτελεσματικούς, στην πραγματικότητα δεν είναι παρά ταχύτατη εναλλαγή προσοχής που κουράζει τον προμετωπιαίο φλοιό και μειώνει την ικανότητα συγκέντρωσης.

Η πανδημία COVID-19 επιτάχυνε δραματικά αυτές τις συμπεριφορές. Η εξ' αποστάσεως εργασία και εκπαίδευση ανέδειξαν έναν νέο τρόπο ύπαρξης: άνθρωποι που ζούσαν ταυτόχρονα σε πολλαπλές ψηφιακές «σκηνές» - email, Teams, Viber, social media - χωρίς διάλειμμα. Το αποτέλεσμα ήταν όχι



μόνο ψυχική κόπωση αλλά και ακόμα μεγαλύτερη μετατόπιση του ύπνου προς αργά το βράδυ.

Παράλληλα, εμφανίστηκαν νέες ψυχολογικές πραγματικότητες: το **FOMO** (φόβος ότι κάτι συμβαίνει χωρίς εμάς), το **Google Effect** (θυμάμαι πού είναι η πληροφορία, όχι την ίδια) και η **Digital Amnesia**, η ψηφιακή αμνησία που προκαλείται από την εξάρτηση στη συσκευή για την αποθήκευση μνήμης. Σε αυτό το περιβάλλον, ακόμη και τα εμojis εξελίχθηκαν στη νέα μη λεκτική γλώσσα των συναισθημάτων.

Και κάπου εδώ, αξίζει να θέσουμε ένα στοχαστικό ερώτημα: **αν όλοι οι άνθρωποι της αρχαιότητας κρατούσαν στα χέρια τους τον Μηχανισμό των Αντικυθήρων -το πρώτο «υπολογιστικό» όργανο της ιστορίας- μήπως κι αυτούς θα τους αποκαλούσαμε «εθισμένους»;**

Ο άνθρωπος πάντοτε γοητευόταν από την τεχνολογία που του έδινε πρόσβαση στη γνώση, στο χρόνο, στο μέλλον. Ο μηχανισμός των Αντικυθήρων ήταν το smartphone της εποχής του: ένα εργαλείο που υποσχόταν έλεγχο πάνω στον χρόνο και στα ουράνια σώματα.

Αν το δούμε από αυτή τη σκοπιά, η τεχνολογία δεν μας «χαλάει». Μας καθρεφτίζει.

Εξίσου διαχρονική είναι και η αναζήτηση της ευτυχίας. Όπως έχουμε συζητήσει, αν ζούσε σήμερα ο Αριστοτέλης, θα **παρτηρούσε ότι ο καθένας μέσα στον ψηφιακό κόσμο έχει βρει τη δική του «ευδαιμονία»** ή τουλάχιστον την ψηφιακή εκδοχή της. Ο άνθρωπος αναζητά πάντα τη χαρά, την αυτοπραγμάτωση, την ανακούφιση. Έτσι, η συσκευή γίνεται πολλές φορές το μέσο μέσα από το οποίο ο καθένας αναζητά την προσωπική του μικρή ευτυχία - έστω και στιγμιαία.

Στην καρδιά αυτών των συμπεριφορών βρίσκεται ο **χρονότυπος**, δηλαδή η βιολογική μας προδιάθεση να λειτουργούμε ως «πρωινόι» ή «βραδινόι» τύποι. Αυτό το χαρακτηριστικό καθορίζεται από τη γενετική, αλλά μεταβάλλεται με την ηλικία και σχετίζεται με πτυχές της προσωπικότητας, όπως η ευσυνειδησία και ο νευρωτισμός. Στις σημερινές κοινωνίες, που λειτουργούν σχεδόν αποκλειστικά με πρωινά ωράρια, ένας αυξανόμενος αριθμός ανθρώπων ζει σε κατάσταση **κοινωνικού jetlag**, δηλαδή σε σύγκρουση ανάμεσα στο βιολογικό και στο κοινωνικό του ρολόι. Το αποτέλεσμα είναι χρόνια κόπωση, μειωμένη απόδοση, αυξημένη ευερεθιστότητα και -όπως έχουν δείξει πολλές έρευνες- μεγαλύτερη εξάρτηση από ψηφιακά ερεθίσματα κατά τις βραδινές ώρες.

Μέσα σε αυτή τη δυναμική αναδύεται έντονα το φαινόμενο του **sleep procrastination**: η εθελοντική καθυστέρηση ύπνου, το «ένα ακόμη επεισόδιο», το «πέντε λεπτά TikTok» ή η ξαφνική ανάγκη να τακτοποιήσουμε ένα ντουλάπι



στις δύο το πρωί. Ο εγκέφαλος αναζητά άμεση ανταμοιβή, προσπαθώντας να ανακτήσει προσωπικό χρόνο που χάθηκε μέσα στη μέρα. Ο ύπνος, επειδή είναι καθυστερημένη ανταμοιβή, χάνει στη «μάχη» με άμεσες ψηφιακές χαρές.

Ιδιαίτερα για τη Γενιά Z, η οποία είναι η πρώτη γενιά που μεγάλωσε μέσα σε έναν απολύτως ψηφιακό κόσμο, η σχέση με τον ύπνο είναι ακόμη πιο περίπλοκη. Μεγάλος όγκος πληροφορίας, συνεχής σύγκριση, κοινωνικές απαιτήσεις και καταιγιστικά ερεθίσματα δημιουργούν ένα περιβάλλον στο οποίο η εγρήγορση παρατείνεται τεχνητά, ενώ η ανάπαυση μικραίνει. Η πανδημία επιδείνωσε αυτή τη συνθήκη, παγιώνοντας συμπεριφορές που αλλοίωσαν βαθιά τον κirkάδιο ρυθμό των νέων.

Η ευθυγράμμιση του κοινωνικού και του βιολογικού χρόνου δεν είναι πολυτέλεια· είναι ανάγκη. Αφορά την εκπαίδευση, την εργασία, την παραγωγικότητα, την ψυχική υγεία και συνολικά την ποιότητα ζωής. Πιο ευέλικτα ωράρια, καλύτερη διαχείριση του φωτός, ψηφιακή παιδεία και σταθερές ρουτίνες ύπνου μπορούν να κάνουν τη διαφορά.

Στο τέλος, ο άνθρωπος της σύγχρονης εποχής ζει ανάμεσα σε τρεις χρόνους:

τον **βιολογικό**, που δεν αλλάζει,
τον **κοινωνικό**, που μεταβάλλεται,
και τον **ψηφιακό**, που τρέχει ανεξέλεγκτα.

Ο ύπνος είναι το σημείο στο οποίο αυτοί οι χρόνοι συναντιούνται - ή συγκρούονται.

Και ίσως εκεί να βρίσκεται η μεγαλύτερη σοφία της εποχής μας:

να θυμηθούμε, όπως ο Όμηρος, ότι ο ύπνος μπορεί να είναι «γλυκός»·

να αναγνωρίσουμε, όπως ο Ιπποκράτης, ότι ο χρόνος είναι πολύτιμος·

να δούμε, όπως ο Αριστοτέλης, πού κρύβεται η ευδαιμονία μας·

και να καταλάβουμε ότι, σαν τον Μηχανισμό των Αντικυθήρων, η τεχνολογία είναι εργαλείο όχι αντικατάσταση του ανθρώπου, ούτε εχθρός του.





Διασφάλιση
συνέχισης λειτουργίας
και χρηματοδότησης
του Δικτύου Δομών της Γ.Γ.Ι.Α.Δ.

από την 5η ετήσια έκθεση
της Γ.Γ.Ι.Α.Δ. για τη βία κατά των γυναικών



Την Παρασκευή 24.10.2025 η υπουργός Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας κ. Δόμνα Μιχαηλίδου, υποδέχτηκε την Α' Αντιπρόεδρο της ΣΕΕ, Βασιλική Μπαλήτση, την Β' Αντιπρόεδρο Ευαγγελία Ρουγγέρη και την Αντιπρόεδρο του Σοροπτιμιστικού ομίλου Πειραιά, Μαρία Γκομούζα, η οποία μεσολάβησε για αυτή την συνάντηση.

Για λογαριασμό της Σ.Ε.Ε. παραδόθηκε η επιστολή που συνέταξε η Πρόεδρος της Σ.Ε.Ε., Έλλη Τερζόγλου για την άμεση διασφάλιση της συνέχισης της λειτουργίας και χρηματοδότησης των δομών της ΓΓΙΑΔ καθώς και το επετειακό τεύχος του εορτασμού των 75 χρόνων Σοροπτιμισμού στην Ελλάδα για να γνωρίσει την ταυτότητα και το Σοροπτιμιστικό έργο των ομίλων.

Η Υπουργός διαβεβαίωσε προφορικά ότι η χρηματοδότηση και η λειτουργία των δομών έχει εξασφαλιστεί και δεσμεύτηκε να απαντήσει και εγγράφως.

Έδειξε μεγάλο και ειλικρινές ενδιαφέρον για τα προγράμματα και τις δράσεις των σοροπτιμιστικών ομίλων και διαβεβαίωσε ότι θα είναι αρωγός σε ό,τι ζητηθεί και άπτεται των αρμοδιοτήτων της.



a global voice
for women

Soroptimist



International of Europe

ΑΘΗΝΑ 17/10/25

ΕΓΓΡΑΦΟ ΔΙΑΜΑΡΤΥΡΙΑΣ ΣΕΕ

Προς: Την Υπουργό Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας

Θέμα: Άμεση διασφάλιση της συνέχισης της λειτουργίας και χρηματοδότησης του Δικτύου Δομών της Γ.Γ.Ι.Α.Δ.

Αξιότιμη κυρία Υπουργέ,

Καθώς οι συμβάσεις του προσωπικού του Δικτύου Δομών της ΓΓΙΑΔ ολοκληρώνονται στις 31/12/2025, εκφράζουμε την έντονη ανησυχία μας για την έλλειψη επίσημης ενημέρωσης και διαβεβαίωσης σχετικά με τη συνέχιση της χρηματοδότησης και της λειτουργίας των Δομών.

Παρά τις προγενέστερες δηλώσεις για εξασφάλιση της συνέχειας, μέχρι σήμερα δεν έχει υπάρξει έγκριση από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή ή σχετική ανακοίνωση από το αρμόδιο Υπουργείο. Η εκκρεμότητα αυτή δημιουργεί ανασφάλεια τόσο στους εργαζόμενους/ες όσο και στις γυναίκες που στηρίζονται καθημερινά στις υπηρεσίες του Δικτύου.

Οι Δομές αυτές αποτελούν κρίσιμο μηχανισμό υποστήριξης για τις επιζώσες έμφυλης βίας και η διακοπή της λειτουργίας τους θα συνιστούσε σοβαρό πλήγμα για την κοινωνική συνοχή, την πρόληψη και την αντιμετώπιση της βίας κατά των γυναικών.

Ζητούμε:

1. Άμεση ενημέρωση για την πορεία της διαδικασίας έγκρισης χρηματοδότησης.
2. Διασφάλιση της συνέχειας λειτουργίας του Δικτύου χωρίς διακοπή.
3. Διατήρηση των θέσεων εργασίας του εξειδικευμένου προσωπικού που αποτελεί πολύτιμο κεφάλαιο εμπειρίας και γνώσης.

Η συνέχιση του Δικτύου Δομών δεν αποτελεί μόνο διοικητική υποχρέωση, αλλά κοινωνική και ηθική δέσμευση απέναντι στις γυναίκες που χρειάζονται προστασία και στήριξη.

Με εκτίμηση,

Η πρόεδρος ΣΕΕ
Έλλη Τερζόγλου

Η γραμματέας
Σοφία Τερζάκη

Από: Υπουργός Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας

<ypourgos@minscfa.gov.gr>

Στάλθηκε: Τρίτη, 4 Νοεμβρίου 2025 2:28 μμ

Προς: elliterzoglou@hotmail.com <elliterzoglou@hotmail.com>

Κοιν.: Director Min <director.min@minscfa.gov.gr>

Ypourgos <ypourgos@minscfa.gov.gr>

Θέμα: Απάντηση σε έγγραφό σας

Αγαπητή κα Πρόεδρε,

Σε συνέχεια του από 17/10/2025 εγγράφου σας, που μας απευθύνετε σχετικά με την «Άμεση διασφάλιση της συνέχισης της λειτουργίας και χρηματοδότησης του Δικτύου Δομών της ΓΓΙΑΔ», σας απαντώ με τρόπο σαφή και ξεκάθαρο. Το Υπουργείο Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας, μέσω της αρμόδιας Γενικής Γραμματείας Ισότητας και Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων, παρακολουθεί, συντονίζει και εποπτεύει το πανελλαδικό δίκτυο των 65 Δομών για την πρόληψη και την καταπολέμηση όλων των μορφών έμφυλης βίας.

Το Δίκτυο περιλαμβάνει, όπως ξέρετε, την 24ωρη γραμμή βοήθειας SOS 15900, 44 Συμβουλευτικά Κέντρα σε όλη τη χώρα και 20 Ξενώνες Φιλοξενίας. Το Δίκτυο των Δομών συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο στο πλαίσιο των Περιφερειακών Επιχειρησιακών Προγραμμάτων. Συνεχώς μέριμνα του Υπουργείου μας και εμένα προσωπικά, είναι να εξασφαλιστεί η βιωσιμότητα όλων των Δομών του Δικτύου για την προστασία των γυναικών θυμάτων έμφυλης βίας, καθώς και των γυναικών που αντιμετωπίζουν πολλαπλές διακρίσεις.

Σε αυτό το πλαίσιο σας ενημερώνω ότι, σχετικά με τη διασφάλιση της χρηματοδότησης του Δικτύου, οι προσπάθειές μας στέφονται με επιτυχία. Κατά τη σχετική διαπραγμάτευση και επικοινωνία, έχει ήδη υπάρξει θετική ανταπόκριση από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, γεγονός που πράγματι εξασφαλίζει την απρόσκοπτη λειτουργία όλων των Δομών.

Με εκτίμηση,



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Κοινωνικής Συνοχής
και Οικογένειας

Ιδιαίτερο Γραφείο Υπουργού Δόμνας Μαρίας Μιχαηλίδου
Υπουργείο Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας
Δραγατσανίου 8 - 105 59 Αθήνα
Τηλ. επικοινωνίας: 214 4055 220 - 252
e-mail: info@minscfa.gov.gr
website: https://minscfa.gov.gr



ΔΡΑΣΕΙΣ ΣΕΕ



Για τα 35 χρόνια του ευρωπαϊκού λόμπι γυναικών

Το Ελληνικό Λόμπι Γυναικών, ως εθνικό τμήμα του Ευρωπαϊκού Λόμπι Γυναικών (European Women's Lobby - EWL), δραστηριοποιείται για την προώθηση της ισότητας των φύλων, την ενδυνάμωση των γυναικών και την προστασία των δικαιωμάτων τους στην Ελλάδα.

Μέσα από συνεργασίες με γυναικείες οργανώσεις, φορείς της κοινωνίας των πολιτών και ευρωπαϊκά δίκτυα, επιδιώκει την ένταξη της διάστασης του φύλου σε όλες τις δημόσιες πολιτικές, τη συμμετοχή των γυναικών στη λήψη αποφάσεων, καθώς και την εξάλειψη της έμφυλης βίας και των διακρίσεων.

Παράλληλα, συμβάλλει ενεργά στον δημόσιο διάλογο για ζητήματα όπως η ισότιμη εργασία, η ίση αμοιβή, τα δικαιώματα αναπαραγωγής και η ισόρροπη εκπροσώπηση στα κέντρα εξουσίας, λειτουργώντας ως γέφυρα μεταξύ των ελληνικών γυναικείων κινημάτων και της ευρωπαϊκής πολιτικής σκηνής.

Την Παρασκευή 17.10.2025 πραγματοποιήθηκε επετειακή εκδήλωση για τα 35 χρόνια του Ευρωπαϊκού Λόμπι Γυναικών στο Γραφείο Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου, Αμαλίας 8, Αθήνα.

Από τις εισηγήσεις, αναδείχθηκε η αδήριτη ανάγκη να ενδυναμωθούν οι γυναίκες ώστε να έχουν ισότιμη εκπροσώπηση και συμμετοχή στα κέντρα λήψης αποφάσεων, στα όργανα διαβούλευσης.

Απόλυτη προτεραιότητα οι συνέργειες μεταξύ των γυναικείων οργανώσεων, της κοινωνίας των πολιτών και των θεσμών, τοπικά αλλά και πανευρωπαϊκά και παγκόσμια.

Η Σοροπτιμιστική Ένωση Ελλάδος, εκπροσωπήθηκε από την πρόεδρο της κ. Έλλη Τερζόγλου, η οποία ανταποκρίθηκε ευγενικά στην πρόσκληση που μας απευθύνθηκε.

LOBBY EUROPEEN DES FEMMES
EUROPEAN WOMEN'S LOBBY
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΛΟΜΠΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΙΑ

Με χαρά και τιμή σας
προσκαλούμε στην

Επετειακή εκδήλωση
για τα 35 χρόνια
από την ίδρυση του
Ευρωπαϊκού Λόμπι
Γυναικών

Παρασκευή 17 Οκτωβρίου 11:30

Γραφείο του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου,
Λεωφ. Αμαλίας 8 Αθήνα



Το ενδιαφέρον της τοπικής κοινωνίας για την στήριξη των ατόμων με ειδικές ανάγκες για πολλοστή φορά προκάλεσε η παρέμβαση της ΣΕΕ. Και αυτό αναδεικνύεται από τις ραδιοφωνικές συνεντεύξεις της Προέδρου, Έλλης Τερζόγλου στην τοπική ΕΡΤ Βόλου και στην «Ορθόδοξη μαρτυρία». Συνεντεύξεις επίσης δόθηκαν στο τοπικό site «gegonota.news» από την Πρόεδρο, Έλλη Τερζόγλου και την Β' Αντιπρόεδρο, Ευαγγελία Ρουγγέρη.



Συνέντευξη
της Προέδρου της ΣΕΕ,
Έλλης Τερζόγλου
με την ευκαιρία
της δωρεάς της ΣΕΕ
στο Ειδικό Σχολείο Αγριάς Βόλου



Είναι ιδιαίτερα ευχάριστο να έχουμε στην πόλη μας την πρόεδρο της Σοροπτιμιστικής Ένωσης Ελλάδος, που έρχεται επικεφαλής μιας πολυπληθούς αντιπροσωπείας Σοροπτιμιστριών από την Αθήνα, όχι στο πλαίσιο μιας εθιμοτυπικής επίσκεψης, αλλά για άλλο λόγο, για καλό λόγο. Θέλετε να μας πείτε το σκοπό της επίσκεψής σας;



Όντως δεν είναι μια εθιμοτυπική επίσκεψη, η Σοροπτιμιστική Ένωση Ελλάδος τιμώντας την Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία που έχει καθιερωθεί στις 3 Δεκεμβρίου κάθε έτους, αποφάσισε φέτος να ενισχύσει ένα σχολείο της περιφέρειας και θα προσφέρει, αύριο σε μια ειδική εκδήλωση, στο Ειδικό Σχολείο Αγριάς Βόλου έναν διάδρομο βάδισης για την άσκηση των παιδιών, όπως ζητήθηκε από τον διευθυντή του Σχολείου κ. Μιχαλόπουλο.

Οι δυο δραστήριοι Σοροπτιμιστικοί όμιλοι του Βόλου και φέτος θα κάνουν δράσεις για την εξάλειψη της βίας κατά των γυναικών στο πλαίσιο των ORANGE DAYS. Θα διοργανώσετε και σαν Ένωση κάποια δράση;

Βεβαίως έχουμε το ακτιβιστικό 15νθήμερο 25.11 - 10.12 κατά το οποίο και η ΣΕΕ και οι άλλοι 22 Όμιλοι ανά την Ελλάδα έχουν δράσεις για την εξάλειψη της βίας κατά των γυναικών. Η ΣΕΕ διοργανώνει 2 webinars με αυτό το θέμα προς ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της κοινωνίας.

Διαπιστώνουμε ότι ολοένα και πιο δυναμικές και προβληματισμένες γυναίκες εμπλουτίζουν το δυναμικό των Σοροπτιμιστικών Ομίλων.

Ποιές θα μπορούσαν να είναι οι προτροπές σας προς αυτές ώστε η ΣΕΕ να γίνει πιο χρήσιμη για το κοινωνικό σύνολο;

Είμαστε μια παγκόσμια γυναικεία εθελοντική οργάνωση που ασχολείται με τα δικαιώματα των γυναικών ως προς την ισότητα σε όλους τους τομείς, προσπαθούμε να ενδυναμώσουμε τις γυναίκες για καλύτερευση της ζωής τους και στο πλαίσιο της κοινωνικής προσφοράς είμαστε κοντά σε δομές κακοποιημένων γυναικών, σε σχολεία δεύτερης ευκαιρίας δίνοντας υποτροφίες σε νέες γυναίκες ως βοήθεια για βελτίωση των ακαδημαϊκών σπουδών τους. Οι νέες γυναίκες μπορούν να δουν τις δράσεις μας τόσο από το δικό μας site όσο και από το Ευρωπαϊκό, διότι όλες μας οι δράσεις είναι συνδεδεμένες με τις δράσεις της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας, να ενημερωθούν από τα μέλη μας και να ενταχθούν στο Σοροπτιμιστικό έργο.



Συνέντευξη
της Β' Αντιπροέδρου της ΣΕΕ,
Ευαγγελίας Ρουγγέρη
με την ευκαιρία
της καινούργιας δωρεάς
στο Ειδικό Σχολείο Αγριάς Βόλου



Αποτέλεσε χαρά και τιμή για την πόλη μας η παρουσία αντιπροσωπείας Σοροπτιμιστριών στο Βόλο. Θα μας πείτε ποιος ο λόγος της επίσκεψής σας στην πόλη μας;

Με ιδιαίτερη χαρά παραβρεθήκαμε στην τελετή παράδοσης ενός διαδρόμου βάδισης για την άσκηση των παιδιών στο Ειδικό Σχολείο Αγριάς Βόλου. Η Σοροπτιμιστική Ένωση Ελλάδος τιμώντας την Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία που έχει καθιερωθεί στις 3 Δεκεμβρίου κάθε έτους, αποφάσισε φέτος να ενισχύσει το εν λόγω ειδικό Σχολείο και σε συνεννόηση με τον διευθυντή του Σχολείου κ. Μιχαλόπουλο προχώρησε σε αυτήν την προσφορά.

Ποιές οι εντυπώσεις σας από αυτή την ιδιαίτερη εξόρμηση της Σοροπτιμιστικής Ένωσης Ελλάδας στο Ειδικό Σχολείο Αγριάς; Τι προσωπικά αποκομίζατε;

Εξαιρετικές. Είχαμε μια ιδιαίτερα θερμή υποδοχή από τις φίλες Σοροπτιμίστριες και των δυο ομίλων του Βόλου, καθώς επίσης από το Διευθυντή του Ειδικού Σχολείου Αγριάς τον κ. Μιχαλόπουλο, ο οποίος μας ευχαρίστησε για την προσφορά μας, μας ξενάγησε στους χώρους του σχολείου και τόνισε την ανάγκη στήριξής του από άτομα και φορείς για να μπορέσει να επιτελέσει την αποστολή του κατά το καλύτερο δυνατό τρόπο. Θεωρεί πολύτιμο το ενδιαφέρον που έμπρακτα έχει εκδηλώσει η Ένωσή μας για αυτό.

Οι δυο δραστήριοι Σοροπτιμιστικοί Όμιλοι του Βόλου και φέτος θα κάνουν δράσεις για την εξάλειψη της βίας κατά των γυναικών στο πλαίσιο των ORANGE DAYS. Θα διοργανώσετε και σαν Ένωση κάποια δράση;

Η ΣΕΕ ξεδιπλώνει μια βεντάλια ακτιβιστικών δράσεων, ημερίδων,

ενημερωτικών δράσεων, δημοσιεύσεων κ.λπ. μέσω των ομίλων της πανελλαδικά, συμμετέχοντας στις ORANGE DAYS 2025 (25.11 - 10.12), όπως κάθε χρόνο.

Έτι περαιτέρω, η ΣΕΕ:

Διοργανώνονται 2 webinars με το θέμα της Εξάλειψης της βίας κατά των γυναικών, προς ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της κοινωνίας. Το πρώτο webinar έχει ήδη λάβει χώρα στις 26.11. Η ΣΕΕ δημιουργεί και δημοσιεύει στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μηνύματα με ενημερωτικό και αφηρητικό περιεχόμενο για το εν λόγω θέμα με σκοπό την ενεργοποίηση του κοινού γύρω από το κρίσιμο αυτό κοινωνικό ζήτημα.

Πώς μπορούν οι γυναίκες μέσω της ένταξής τους στο Σοροπτιμισμό να βοηθήσουν εαυτές και άλλες γυναίκες και κορίτσια;

Πώς γίνεται χρήσιμη η ΣΕΕ στο κοινωνικό σύνολο;

Ο Σοροπτιμισμός είναι μια παγκόσμια εθελοντική Οργάνωση μέσω της οποίας οι γυναίκες ενδυναμώνονται προσωπικά και επαγγελματικά, αποκτούν δίκτυο υποστήριξης και ευκαιρίες ανάπτυξης δεξιοτήτων. Παράλληλα συμβάλλουν ενεργά στη βελτίωση της ζωής των άλλων γυναικών και κοριτσιών μέσω δράσεων για την εκπαίδευση, την ισότητα, την προστασία από τη βία και την προώθηση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και της βιώσιμης ανάπτυξης.

Η Σοροπτιμιστική Ένωση Ελλάδος ΣΕΕ γίνεται χρήσιμη στο κοινωνικό σύνολο υλοποιώντας προγράμματα κοινωνικής προσφοράς, ενημερωτικές καμπάνιες και συνεργασίες με φορείς που στοχεύουν στην ενδυνάμωση των γυναικών και στην κατάκτηση ενός πιο δίκαιου και ισότιμου κόσμου.



Διοργάνωση webinars για τις Orange Days

Webinar με θέμα:

«Ενδοοικογενειακή Βία»

Η Σοροπτιμιστική Ένωση Ελλάδος για τις Orange Days διοργάνωσε στις 26.11.2025 διαδικτυακό σεμινάριο με τη συμμετοχή της Μαρίας Μπούζη, Δικηγόρου (DEA Droit Public/ ICP Greece / Γραμματέα του Σοροπτιμιστικού ομίλου Πειραιά), αφιερωμένο στην πρόληψη κατά της έμφυλης βίας.

Το webinar συντόνισε η Εύα Ξευγένη, αρχισυντάκτρια της Womanlandia.

Στόχος του webinar ήταν η ενημέρωση για τις νομικές πτυχές, η πρόληψη και η προστασία των θυμάτων.

Μέσα από το webinar προσεγγίστηκαν:

- > Τα δικαιώματα των θυμάτων και η νομική προστασία τους
- > Στρατηγικές πρόληψης και αντιμετώπισης της βίας
- > Εργαλεία υποστήριξης και πρόσβασης σε βοήθεια.



Webinar με θέμα:

«Το δικαίωμα της γυναίκας στην υγεία»
& «Εφαρμογή της υποχρεωτικής συνεπιμέλειας»

Η Σοροπτιμιστική Ένωση Ελλάδος για τις Orange Days διοργάνωσε στις 10.12.2025 διαδικτυακό σεμινάριο με τη συμμετοχή της Μαργαρίτας Ανδρουλή, δικηγόρου, κατόχου μεταπτυχιακού διπλώματος στο Ποινικό Δίκαιο και την Ποινική Δικονομία, με θέμα: «Το δικαίωμα της γυναίκας στην υγεία» και με τη συμμετοχή της Μαρίας Μπούζη, δικηγόρου (DEA Droit Public/ ICP Greece / Γραμματέα του Σοροπτιμιστικού ομίλου Πειραιά), με θέμα: «Εφαρμογή της υποχρεωτικής συνεπιμέλειας».

Το webinar συντόνισε η Εύα Ξευγένη αρχισυντάκτρια της

Womanlandia.

Στόχος του webinar ήταν η ευαισθητοποίηση για ζητήματα ισότητας.

Μέσα από το webinar προσεγγίστηκαν:

- > το δικαίωμα της γυναίκας στην υγεία και,
- > η εφαρμογή του νόμου της συνεπιμέλειας και οι αρνητικές προεκτάσεις του στα δικαιώματα των γυναικών.





ΔΡΑΣΕΙΣ ΣΕΕ



Open bazaar στο γραφείο της ΣΕΕ

Η Σοροπτιμιστική Ένωση Ελλάδος με την ευκαιρία των εορτών των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς οργάνωσε Open Bazaar στις 9.12.2025 στο γραφείο της Σοροπτιμιστικής Ένωσης Ελλάδος στην Αθήνα (Αριστοτέλους 47 - 49).

Το Γραφείο μας είναι μια φιλόξενη γωνιά, φτιαγμένη με πολύ προσωπικό κόπο, έξοδα και μεράκι από εμπνευσμένες γυναίκες μέλη μας.

Η συνάντηση με φίλες σοροπτιμίστριες, τα κεράσματα από χειροποίητα γλυκά και λικουδιές και τα όμορφα δώρα του bazaar για τις γιορτές δημιούργησαν μια ζεστή γιορτινή ατμόσφαιρα και τα έσοδα διατέθηκαν για την ενίσχυση του Ιδρύματος Προστασίας Ανηλίκων «ΚΑΛΟΣ ΠΟΙΜΕΝΑΣ», που βρίσκεται στην περιοχή Καμίνια στον Πειραιά.



Κοινωνική προσφορά της ΣΕΕ στη Στέγη ανηλίκων “Καλός Ποιμένας”

Εκ μέρους της ΣΕΕ, ευχαριστούμε θερμά τους Ομίλους της Αττικής (Ανατολικός, Λυκαβηττός, Κηφισιά, Ολυμπιάς, Παλαιό Φάληρο, Πειραιάς και Ψυχικό) που ανταποκρίθηκαν στο κάλεσμα αγάπης και κοινωνικής προσφοράς της ΣΕΕ και στις 22.12.2025 προσφέραμε γάλατα, κρέμες και βρεφικές πάνες, στη Στέγη Ανηλίκων «ΚΑΛΟΣ ΠΟΙΜΕΝΑΣ» στον Πειραιά.





Ποιητική γωνιά



ΜΙΝΑ ΚΟΡΣΟΥ - ΚΑΠΕΛΛΟΥ

Εκπαιδευτικός - Συγγραφέας
Τέως Εκδότρια του Περιοδικού
«Ελληνίδες Σοροπτιμίστριες»
Μέλος Σ.Ο. Κηφισιά

ΕΝ ΟΨΕΙ ΤΗΣ ΑΥΓΗΣ ΤΗΣ ΝΕΑΣ ΧΙΛΙΕΤΙΑΣ

Πρέπει αναμφισβήτητα να το παραδεχθείς
στον πρόδρομο της τρίτης χιλιετίας
δεν μιλούν πια για ιδανικά,
τελείωσε, φίλε, τελείωσε.

Οι άνθρωποι αναλίσχονται έρμαιοι
μίας ατέρμονης πληθώρας αγαθών,
οι άνθρωποι θεωρούνται “ετυχεείς”

κομπάζοντας
για υπερπολυτελή αυτοκίνητα
και βίλες με πισίνα.

Να ποιο είναι το ζητούμενο:

Ένα πελώριο φρούριο να θάψουν τις ελπίδες τους.

Τέσσερα τετραγωνικά ύδατος χλωριωμένου
να πνίξουν τη μοναξιά τους.

Ένα απαστράπτον τροχοφόρο
για να συνθλίψουν στην πυρωμένη ασφαλτο
τα εφηβικά όνειρά τους.

Όσο για αισθήματα κι ιδανικά επικρατεί απορία και σύγχυση.

Κι αν κάποιοι επιμένουν, αιώνιοι εραστές
μιας άλλης ηθικής να παραμένουν
κι αν κάποιοι τη φθορά πεισματικά αρνούνται
χιμαιρικοί ιππότες
μιας άλλης ηθικής θεωρούνται.

Είναι περίεργο...

Οι λέξεις μοιάζουν πια φιγούρες θλιβερές
περιοδεύοντος θιάσου
που ακόμη εννοεί να υποδύεται ρόλους - σύμβολα
“εις ώτα μη ακουόντων”.

Άλλωστε είναι πλέον “κοινόν τοις πάσιν”
ότι σε τούτα εδώ τα χρόνια τα σακάτικα
είθισται να δολοφονούν

τους απανταχού ματαιοπονούντας.

Εξάλλου, ως οι μελλοντολόγοι διακηρύσσουν
στον πρόδρομο της τρίτης χιλιετίας
οι άνθρωποι, δίχως κόπους περιττούς,
μ’ ένα απλό εμφύτευμα

θα μετατρέπονται αυθωρεί

εις παντογνώστας και πανεπιστήμονας.

Ιδού λοιπόν οι δυνάστες ΒΙΑ ΚΑΙ ΚΡΑΤΟΣ
ως τεχνοκράτες επέδραμον.

Κι εμείς που ανησυχούμεν
ως άλλοι Προμηθείς

“τον πανόπτην κύκλον ηλίου καλούμεν.”

Το ποίημα αυτό έχει δημοσιευθεί
το 1999 στο Αθηναϊκό ημερολόγιο
(Γ. Κ. Καιροφύλλα - Σ. Γ. Φιλιππότη
Αθηναϊκό ημερολόγιο, εκδ. Φιλιππότη, 1999)



ΣΥΛΒΑ
ΜΟΥΤΣΟΓΛΟΥ

Αγαπημένη μας φίλη - σοροπτιμίστρια, Σύλβα

Με βαθιά θλίψη μάθαμε για τον απροσδόκητο χαμό σου και αυτό δεν το χωρά ο νους.

Είναι δύσκολο να αποδεχθούμε, ότι εσύ, μια τόσο ζεστή, τόσο φωτεινή και τόσο δραστήρια γυναίκα, έφυγες από τη ζωή τόσο ξαφνικά.

Τα μέλη του Σ.Ο «Βυζάντιο» και εγώ προσωπικά εκφράζουμε τα ειλικρινή μας συλλυπητήρια στην οικογένειά σου, για την οποία πάντα με περίσσια αγάπη μιλούσες.

Η καλοσύνη, η εργατικότητα, ο σεβασμός και η ευπρέπεια, η δοτικότητα και το χαμόγελό σου, άφησαν σημάδι σε όλες εμάς που είχαμε την τύχη να σε γνωρίσουμε και να συνεργαστούμε μαζί σου.

Ο πόνος είναι μεγάλος και το κενό που αφήνει είναι δυσβάστακτο... αλλά οι όμορφες μνήμες θα συνεχίσουν να μας συντροφεύουν, και ναι... έχουμε να θυμόμαστε πολλές και όμορφες στιγμές που περάσαμε μαζί.

Θα μας λείψεις Σύλβα.

Αντίο αγαπημένη μας σοροπτιμίστρια.

Καλό σου ταξίδι για τη γειτονιά των αγγέλων που ξεκίνησες...

Σε περιμένουν εκεί, γιατί και εσύ ένας άγγελος είσαι!

Ρίτσα Γαλούση, Πρόεδρος Σ.Ο. «Βυζάντιο»



ΤΖΕΛΛΑ
ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ

Για την Τζέλλα Τριανταφύλλου

Με μεγάλη θλίψη αποχαιρετήσαμε την φίλη Τζέλλα Τριανταφύλλου, μέλος του ομίλου Πειραιά επί πολλά έτη και δύο φορές πρόεδρό του, καθώς και μέλος του ομίλου του Παλαιού Φαλήρου τα τελευταία χρόνια.

Η Τζέλλα αγάπησε τον Σοροπτιμισμό και τον υπηρέτησε με σεβασμό κάνοντάς τον την δεύτερη οικογένειά της.

Σημαντική η προσφορά της και σαν αξιωματούχος της ΣΕΕ.

Θα την θυμόμαστε πάντα με αγάπη και σεβασμό για την προσφορά της.



> Οκτώβριος 2025. Πρόγραμμα Soroptimist X Il Mare

Ο Σοροπτιστικός Όμιλος Αθηνών «Ανατολικός» συμμετέχει από κοινού με τους ομίλους της Ιταλίας στο πρόγραμμα SOROPTIMIST X IL MARE. Το πρόγραμμα SOROPTIMIST X IL MARE στοχεύει στην συλλογική ευαισθητοποίηση σχετικά με τη βιωσιμότητα του θαλάσσιου οικοσυστήματος, κατά την Ατζέντα του ΟΗΕ για το 2030. Επίσης προβάλλει τις επιστημονικές, τεχνολογικές και επαγγελματικές δυνατότητες, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που σχετίζονται με την ψηφιακή μετάβαση, με ιδιαίτερη έμφαση στις γυναικείες προοπτικές, ενθαρρύνοντας τις σπουδές στον τομέα STEM (θαλάσσια βιολογία).

Το πρόγραμμα SOROPTIMIST X IL MARE ξεκίνησε το 2021, με πρωτοβουλία του Σοροπτιμιστικού Ομίλου του Ρίμινι, όπου μαζί με το κλαμπ της Ραβέννας, συμμετείχαμε στην εδραίωση του προγράμματος. Λόγω της σημαντικότητάς του, το 2025 έγινε εθνικό πρόγραμμα της Ιταλικής Ένωσης, όπου συμμετέχουν τριάντα και πλέον όμιλοι.

Ο Διεθνής Σοροπτιστικός Όμιλος Αθηνών «Ανατολικός», είναι ο μοναδικός ευρωπαϊκός όμιλος εκτός Ιταλίας, που συμμετέχει στο πρόγραμμα.

Την πρώτη εβδομάδα του Οκτωβρίου του 2025, 5μελής Ομάδα, αποτελούμενη από τα μέλη του Ομίλου, την Πρόεδρο Χαρά Κωνσταντινοπούλου, την γραμματέα Αγγελική Κούτρα, την διευθύντρια προγράμματος Λίλιαν Ζέλλου, καθώς και τα μέλη Γρηγορία Πατεράκη και Ρώμα Ζήκου ταξίδεψαν στο Κάλιαρι, πρωτεύουσα της Σαρδηνίας, για την από κοινού περιβαλλοντική μας δράση, SOROPTIMIST X IL MARE, όπως και την επίσημη αδελφοποίηση με τον σοροπτιμιστικό Όμιλο του Κάλιαρι.

Η τελετή πραγματοποιήθηκε στην λιμνοθάλασσα Νόρα, στο Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης, Βιωσιμότητας και Διάσωσης Θαλάσσιων Χελωνών Nora Lagooon. Ο όμιλός μας προσέφερε στον αδερφό όμιλο του Κάλιαρι χρηματικό ποσό για την αγορά μιας νέας δεξαμενής αποκατάστασης για την φροντίδα των τραυματισμένων χελωνών Caretta Caretta, ενός πολύτιμου συμβόλου της θαλάσσιας βιοποικιλότητας. Στην αδερφοποίηση παραβρέθηκε και η πρόεδρος του Ρίμινι, ομίλου αδελφοποιημένου με τον Ανατολικό.

> 25 Νοεμβρίου 2025. Φωταγώγηση Βουλής

Στις 25 Νοεμβρίου 2025, μετά από αίτημα του Ομίλου Αθηνών «Ανατολικός», «ντύθηκε» το Μέγαρο της Βουλής των Ελλήνων με το χρώμα της εκστρατείας του ΟΗΕ “Orange the World”, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα ενάντια στην Έμφυλη βία κατά των Γυναικών, στέλνοντας πικρό μήνυμα καταδίκης κάθε μορφής βίας αλλά και δέσμευσης για ισότητα, σεβασμό και αλληλεγγύη προς κάθε γυναίκα - θύμα.





Το πορτοκαλί χρώμα, αποτελεί το σύμβολο της ελπίδας και της ενότητας, στα πλαίσια της διεθνούς εκστρατείας Orange Days, για την εξάλειψη της βίας κατά των γυναικών.

Μας τίμησε με την παρουσία της η κα Ελευθερία (Ρίτα) Μωραϊτάκη - Πικρού, Αντιπεριφερειάρχης Περιφέρειας Αττικής, Αλσών - Πάρκων & Υγείας Ζώων, η κα Σοφία Αμούντζια, σύμβουλος της περιφέρειας Αττικής, η Α' Αντιπρόεδρος της ΣΕΕ, κα Μπαλτήρα, η Β' Αντιπρόεδρος της ΣΕΕ, κα Ανδρούλη Ρουγγέρη, η πρόεδρος του Ομίλου Πειραιά κα Κοφινά με την Β' διευθύντρια Προγράμματος κα Γανωτοπούλου, καθώς και τα μέλη του Ομίλου Ψυχικού.

Ο Διεθνής Σοροπτιμισμός με τον Ανατολικό Όμιλο Αθηνών, ευχαριστεί θερμά τον αξιότιμο Πρόεδρο της Βουλής, κ. Νικήτα Κακλαμάνη, την κα Κυριακή Πέρρου, νομική σύμβουλο στο Τμήμα Νομικής Υποστήριξης της Επιστημονικής Υπηρεσίας της Βουλής των Ελλήνων και του Προέδρου της Βουλής καθώς και τον κ. Γεώργιο Τάσση, εκπρόσωπο του Διευθυντή ψηφιακής επικοινωνίας του Πρωθυπουργού, Νίκου Ρωμανού.

> 27 Νοεμβρίου 2025. Δεντροφύτευση

Ο Σοροπτιμιστικός Όμιλος «Ανατολικός Αθηνών», πραγματοποίησε, για δεύτερη συνεχή χρονιά, στο Αττικό Άλσος, στις 27 Νοεμβρίου 2025, «Δεντροφύτευση εις μνήμην των γυναικών», θυμάτων ενδοοικογενειακής βίας του έτους 2025, στο πλαίσιο των εκδηλώσεων των Orange Days.

Με τον Σοροπτιμιστικό Όμιλο Αθηνών «Ανατολικός», το Δ.Σ. και τα μέλη του, την Πρόεδρο της ΣΕΕ, κα Έλλη Τερζόγλου, τους πολίτες της περιοχής που παραβρέθηκαν στην εκδήλωση, την Αντιπεριφερειάρχη Πάρκων Αλσών και Υγείας Ζώων, κα Ελευθερία Μωραϊτάκη - Πικρού, χάριν στην οποία «η ιδέα έγινε πράξη», καθώς και την υπέροχη συνεργατιά της Σοφία Αμούντζια, όπως και σε όλους τους υπευθύνους που βοήθησαν, το «πράσινο έγινε φροντίδα για τις ψυχές των αδικοχαμένων γυναικών». Καμία μόνη!

Με την εκδήλωσή μας συνδυάζουμε τη βία κατά των γυναικών με τις περιβαλλοντικές ανησυχίες μας, «για ένα μέλλον ισότητας, κατάμεστο από πράσινο.»





> Δελφοί - 75 Χρόνια Ιδρυτικού Ομίλου και Σοροπτιμισμού στην Ελλάδα

Στον ιερό χώρο των Δελφών, τον διαχρονικό «ομφαλό της γης», πραγματοποιήθηκε ο τριήμερος εορτασμός των 75 χρόνων από την ίδρυση του Σοροπτιμιστικού Ομίλου Αθηνών «Ιδρυτικός» και των 75 χρόνων Σοροπτιμισμού στην Ελλάδα. Η επιλογή του χώρου των Δελφών ανέδειξε τον ισχυρό συμβολισμό της αδελφούσης, της ενότητας, της γνώσης και της αυτογνωσίας, της αναζήτησης της αλήθειας, της ισορροπίας και του μέτρου, της μνήμης και της συνέχειας κοινών και διαχρονικών αξιών, όπως είναι οι Σοροπτιμιστικές αξίες.

Οι εκδηλώσεις φιλοξενήθηκαν στο Ευρωπαϊκό Πολιτιστικό Κέντρο Δελφών και τιμήθηκαν από θεσμικούς εκπροσώπους της τοπικής αυτοδιοίκησης, της περιφέρειας, τις Προέδρους του Ευρωπαϊκού Λόμπι Γυναικών και της Ένωσης Γυναικών Ελλάδος καθώς και από καταξιωμένες γυναίκες από τον επαγγελματικό και επιστημονικό χώρο.

Ιδιαίτερη τιμή αποτέλεσε η παρουσία ευρωπαϊών αξιωματούχων του Σοροπτιμισμού -της Catherine Schuppli, Past Union President της Ελβετίας, της Jennie Ferm, Vice President της Σουηδίας, και της Eva Skärner, Union Advocacy Coordinator και f. Past Union Vice President της Σουηδίας και νυν Αντιπρόεδρος της SIE 2026 - 27 υπεύθυνη Advocacy- καθώς και η δυναμική και τιμητική συμμετοχή των Προέδρων και μελών Σοροπτιμιστικών Ομίλων και πρώην προέδρων της Ένωσης όπως οι: Έφη Πετρέα, Μαίρη Σαμαρτζίδου, Μαρία Γκράτζιου και Ιωάννα Κοτσαρίνη, εκλεγμένων αξιωματούχων της ΣΕΕ 2025 όπως οι Χριστίνα Λαμπροπούλου, Αγγελική Γαλάνη, Μαρία Οικονομίδου και η αείμνηστη Σύλβα Μούτσογλου, γεγονός που ανέδειξε την ενότητα, την αδελφότητα και τη ζωντάνια του Σοροπτιμιστικού κινήματος στη χώρα.

Κατατέθηκαν προτάσεις συνεργασίας και αναπτύχθηκαν δυνατοί δεσμοί φιλίας μεταξύ των μελών, που αισθάνθηκαν έντονα το

μεγαλείο του Σοροπτιμισμού και των ιδεών του.

Κεντρικό σημείο του εορτασμού ήταν η προσφορά των Σοροπτιμιστριών στην εκπαίδευση, ενίσχυση, ενδυνάμωση των γυναικών, μέσα από τις εξαιρετικές ομιλίες Σοροπτιμιστριών από τους Ομίλους «Βυζάντιο» Θεσσαλονίκης, Α' Βόλου, Βόλου «Θέτις», Ιδρυτικός Αθηνών, Καβάλας, Ξάνθης, Χαλκίδας, E-Club που τίμησαν την εκδήλωση καθώς και με την αναβίωση του Βραβείου «Πασιθέα Ζουρούδη» εκ μέρους του διοργανωτή Ομίλου «Ιδρυτικός» Αθηνών με την χορήγηση υποτροφίας σε δύο πρωτοετείς φοιτητές με αναπηρία, με τη χορηγία του Ιδρύματος «Άρη & Λίλιαν Βουδούρη», και μιας διετούς υποτροφίας σε μαθήτρια Λυκείου προερχόμενη από πολύτεκνη οικογένεια. Αίσθηση έκανε η ομιλία της χαρισματικής ομιλήτριας, Μαίρης Σαμαρτζίδου, Προέδρου ΣΕΕ 2014 - 16.

Εξαιρετική η έκθεση χειροποίητων κοσμημάτων και σοροπτιμιστικών σημάτων της Προέδρου του Ομίλου Καβάλας Ιωσηφίνα Σεχλίδου.

Την τελευταία ημέρα, ιδιαίτερα συμβολική ήταν η επετειακή δένδροφύτευση δάφνης και ελιάς στον χώρο του Μουσείου Δελφικών Εορτών. Η δάφνη είναι σύμβολο αναγνώρισης και υψηλής απόδοσης και τα αειθαλή φύλλα της συμβολίζουν το αέναο. Η ελιά συμβολίζει την ειρήνη, τη σοφία, τη γονιμότητα, τη δημιουργία και την αθανασία. Όλα αυτά για τα οποία αγωνίζονται οι Σοροπτιμιστρίες. Η τελευταία αυτή πράξη, που σφράγισε τον εορτασμό, έδωσε ένα μήνυμα ζωής, συνέχειας και ελπίδας.

Στις καρδιές και στην μνήμη όλων μας θα μείνει η εικόνα και η ζωντάνια της αγαπημένης μας Σύλβας Μούτσογλου, ως την τελευταία συμμετοχή της σε Σοροπτιμιστική εκδήλωση και το τελευταίο γλέντι μαζί της, λίγο πριν το μεγάλο της ταξίδι στην αιωνιότητα.

Μ. Σαμαρτζίδου, Ρ. Γαλούση, Λ. Νασίκα, Χ. Λαμπροπούλου, Κ. Χούστη, Μ. Οικονομίδου, Μ. Γκράτζιου, Α. Γαλάνη, Ι. Κοτσαρίνη



> Στις 31 Οκτωβρίου 2025 ο όμιλός μας πραγματοποίησε εκδήλωση με επίσκεψη - ξενάγηση στο Νομισματικό Μουσείο της Τράπεζας της Ελλάδος, στην οδό Αμερικής 3, στην Αθήνα. Η ξενάγηση της κας Γεωργουλέα ήταν εντυπωσιακή. Ακούσαμε ενδιαφέροντα θέματα για την εξέλιξη του χρήματος και τη νομισματική ιστορία της Ελλάδος από την ίδρυση του ελληνικού κράτους το 1832 και ειδικότερα από την εποχή της ίδρυσης της Τράπεζας της Ελλάδος το 1928.

Μας τίμησαν με την παρουσία τους η πρόεδρος ΣΕΕ, Έλλη Τερζόγλου, η Α΄ Αντιπρόεδρος ΣΕΕ, Βασιλική Μπαλήτρα, η Β΄ Αντιπρόεδρος ΣΕΕ Ευαγγελία Ρουγγέρη - Ανδρουλή, πρόεδροι ομίλων και πολλές φίλες.

> Στις 18 Νοεμβρίου 2026 ο όμιλός μας διοργάνωσε ενημερωτική - εκπαιδευτική επίσκεψη της Μαιευτήρας - Γυναικολόγου, κας Αναστασίας Μπαγιάστα, στα κορίτσια του ιδρύματος Χατζηκώστα, για ενημέρωσή τους σε θέματα υγιεινής,

προφύλαξης και ό,τι σχετικό με γυναικολογικά θέματα τα απασχολεί. Ο Προϊστάμενος κ. Γρυλλάκης μας υποδέχθηκε και μας έκανε διεξοδική ενημέρωση για τη λειτουργία και τη σπουδαία αποστολή του ιδρύματος. Ήταν μια δράση που άφησε στην καρδιά μας τη χαρά της προσφοράς και την ικανοποίηση ότι συμβάλαμε στην ενημέρωση και ενδυνάμωση κοριτσιών που είχαν ανάγκη. Μας τίμησαν με την παρουσία τους η πρόεδρος ΣΕΕ, Έλλη Τερζόγλου και η Α΄ Αντιπρόεδρος ΣΕΕ, Βασιλική Μπαλήτρα.

> Το τριήμερο 21 - 23 Νοεμβρίου 2025 η πρόεδρος του ομίλου μας, Άννα - Μαρία Χατζηαφράτη μαζί με την πρόεδρο και μέλη των ομίλων «Ολυμπιάς», Πειραιά και Ψυχικού, συμμετείχε στους εορτασμούς για τα 10 έτη από την ίδρυση του SI Gulf Dubai Club. Γνωρίσαμε την δραστήρια πρόεδρο Emma Smith, μέλη του ομίλου, καθώς και Σοροπτιμίστριες από πολλά άλλα κράτη. Η πρόεδρος ΣΕΕ 2022 - 2023, Carolien Demeij, μας εντυπωσίασε με την απλότητα και την ευγένειά της.





> Στις 3 Δεκεμβρίου 2025 ο όμιλός μας, στα πλαίσια της καμπάνιας Read the Signs των Orange Days, διοργάνωσε εκδήλωση με προβολή video και ομιλίες στο Σχολείο Δεύτερης Ευκαιρίας Αθήνας. Εισηγήτριες, η πρόεδρος του ομίλου, Άννα - Μαρία Χατζηαφράτη, η Α' Αντιπρόεδρος ΣΕΕ, Βασιλική Μπαλτήρα και και το μέλος μας, Άννα Θεοδωρίδου. Ακολούθησε ζωντανός διάλογος με το ακροατήριο και ακούσαμε συγκινητικές ιστορίες ζωής. Η βία δυστυχώς υπάρχει στην κοινωνία σε μεγαλύτερο βαθμό απ' ό,τι φανταζόμαστε. Μας τίμησαν με την παρουσία τους η πρόεδρος ΣΕΕ Έλλη Τερζόγλου και η Γραμματέας ΣΕΕ Σοφία Τερζάκη.

> Στις 15 Δεκεμβρίου 2025, στο κτίριο Κωστής Παλαμάς του ΕΚΠΑ, ο όμιλός μας διοργάνωσε εκδήλωση με εισηγητή τον Ευάγγελο Χατζηαφράτη (Vaggos Chatziafratis), Επικ. Καθηγητή στο Παν/μιο της Καλιφόρνιας στη Σάντα Κρουζ (UCSC) και μέλος του ερευνητικού κέντρου Αρχιμήδης. Η διάλεξη είχε θέμα «Σκεπτόμενες Μηχανές : Ευκαιρίες και Προκλήσεις στο Νέο Κόσμο της Τεχνικής Νοημοσύνης». Την διάλεξη παρακολούθησε πολυπληθές ακροατήριο και είχε εξαιρετική επιτυχία. Μας δόθηκε η ευκαιρία να ενημερωθούμε με κατανοητό τρόπο για

τις τελευταίες εξελίξεις στον τομέα της ΤΝ, που απασχολεί έντονα την εποχή μας! Η χορωδία της Ακαδημίας Πλάτωνος «Αξιοθέα» προσέθεσε ευχάριστη νότα στην εκδήλωση, ενώ το «Δειπνοσοφιστήριο» ανέλαβε το κλείσιμο της εκδήλωσης με αναψυκτικά και επιλεγμένα γλυκά.

Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους ο Αντιπρόεδρος του Συμβουλίου Διοίκησης ΕΚΠΑ, καθηγητής Αναλυτικής Χημείας κ. Νικόλαος Θωμαΐδης, η καθηγήτρια Παιδιατρικής και Παιδιατρικής Αλλεργιολογίας, κα Βασιλική Γέμου Engesaeth, ο καθηγητής Μαθηματικής Ανάλυσης ΕΚΠΑ κ. Τηλέμαχος Χατζηαφράτης, η καθηγήτρια Παθολογικής Ανατομικής και Κυτταρολογίας ΕΚΠΑ, κα Ελένη Κουτσελίνη, η πρόεδρος ΣΕΕ, κα Ελλη Τερζόγλου, η Α' Αντιπρόεδρος ΣΕΕ, κα Βασιλική Μπαλτήρα, η Β' Αντιπρόεδρος ΣΕΕ, κα Ευαγγελία Ρουγγέρη - Ανδρουλή, πρόεδροι ομίλων, τα μέλη τους και πολλοί φίλοι του ομίλου μας.

> Στις 22 Δεκεμβρίου 2025 ο όμιλός μας συμμετείχε σε δράση που διοργανώθηκε με πρωτοβουλία της ΣΕΕ. Επισκεφθήκαμε την στέγη προστασίας ανηλίκων «Καλός Ποιμήν» στον Πειραιά και προσφέραμε βρεφικές πάνες και γάλατα. Μια δράση αγάπης και προσφοράς από τους αλληλέγγυους ομίλους της Αττικής.

Νοέμβριος 2025

> Συμμετείχαμε με τους υπόλοιπους ομίλους της Αττικής στην σιωπηλή διαμαρτυρία με συνθήματα κατά της βίας στέλνοντας ένα ηχηρό και συμβολικό μήνυμα στις στήλες του Ολυμπίου Διός.

> Εκδήλωση στο Σχολείο Δεύτερης Ευκαιρίας στο Αλιβέρι, όπου η εκπαιδεύτρια του Αριθμητικού Γραμματισμού κα Δήμητρα Διγαλέτου, μέλος του Ομίλου μας, μίλησε για τον Σοροπτιμισμό και

τις δράσεις των Orange Days μοιράζοντας πορτοκαλί φιογκάκια και βραχιολάκια.

> Συμμετοχή του Ομίλου μας στον εορτασμό των 10ων γενεθλίων του μοναδικού ομίλου στον Αραβικό Κόσμο στο Dubai με το οποίο μας συνδέουν ιδιαίτεροι δεσμοί, όπου εκτός από τα δώρα, συνεισφέραμε και οικονομικά για το πρόγραμμά τους, τη συνέχιση του εμβολιασμού γυναικών στην Αφρική.



Thank you to our wonderful...

Θέμα: Thank you to our wonderful Greek Sisters
Dear Sisters of St Athens, Olympias and the Union,

Thank you from the bottom of our hearts for joining us in Dubai and for the beautiful gifts you brought with you. The print, the necklace, the Athena statue and the letter from our dear Vicky touched us deeply – each piece carried meaning, symbolism and sisterhood, and we will treasure them. The generous gift of EUR 100 is also greatly appreciated, and we will ensure it goes toward a meaningful project that reflects our shared values.

Please know that Vicky's letter was particularly special to us. We miss her presence dearly and her words reminded us how strong the bond is between our clubs. Each gift was thoughtful and full of heart, and it brought a little piece of Greece into our home here in Dubai.

Thank you to our wonderful...

Your friendship, warmth and support enriched the entire weekend and we are grateful for the joy, energy and kindness you brought with you. We look forward to staying connected and continuing the beautiful relationship between our clubs. Please keep us updated on your projects and news in Greece – we are always eager to hear from you.

With love, gratitude and sisterhood,
Emma

Emma Brown
President
Soroptimist International Gulf Dubai
www.soroptimist-gccdubai.org
[Instagram: @soroptimistdubai](https://www.instagram.com/soroptimistdubai)
Support our actions - click [here](#) to contribute





Δεκέμβριος 2025

- > Το μέλος μας, Ελένη Κομπογιάννη, διοργάνωσε χριστουγεννιάτικο bazaar στο σπίτι της. Οι δημιουργίες του bazaar ήταν αποκλειστικά δικές της και νοιώθουμε ευγνώμονες γι' αυτό. Με τα χρήματα που συγκεντρώθηκαν αγοράσαμε «κηδεμόνα» για τα παιδιά στο Χατζηπατέριο ίδρυμα. Επίσης, η Ελένη Κομπογιάννη υποστήριξε οικονομικά μόνη της έναν ακόμα «κηδεμόνα». Συγκίνηση ιδιαίτερη για την δράση αυτή, για την οποία βραβευθήκαμε σε χριστουγεννιάτικη εκδήλωση του Ιδρύματος.
- > Προσφορά χρηματικού ποσού στο Ορφανοτροφείο «Αγία Άννα».

> Οικονομική συνεισφορά στο Ειδικό Σχολείο Αγριάς Βόλου μαζί με την Σ.Ε.Ε.

> Ο Σ.Ο. «Ολυμπιάς» γιόρτασε τα 36 χρόνια συνεχούς προσφοράς στην κοινωνία μέσα από μια ιδιαίτερη εκδήλωση αφιερωμένη στη νεανική βία. Η ψυχολόγος κ. Νάντια Λάγγα ανέπτυξε ένα επίκαιρο θέμα «Βία στην εφηβεία και τη μετ-εφηβεία, μια προσπάθεια κατανόησης»

> Συμμετοχή του ομίλου μας στη Δράση Αγάπης της Σ.Ε.Ε. για τα παιδιά που φιλοξενεί η Στέγη «Καλός Ποιμένας».





> 28η Οκτωβρίου 2025. Ο Σοροπτιμιστικός Όμιλος «Κηφισιά - Εκάλη» έδωσε το παρών στην κατάθεση στεφάνου στη Νέα Ερυθραία, στο μνημείο πεσόντων, δια της Προέδρου Αναστασίας Σούλτου, Α' Αντιπροέδρου Έφης Βουρλιώτου και της Τακτικής Εκπροσώπου Ρούλας Ρούντερ.

> Στα πλαίσια των δράσεων των Oranges Days του Σοροπτιμιστικού Ομίλου «Κηφισιά - Εκάλη», η Πρόεδρος Αναστασία Σούλτου, η Α' Αντιπρόεδρος Έφη Βουρλιώτου, η Γραμματέας Αλεξάνδρα Αδάμη και οι δύο Εκπρόσωποι του Ομίλου, Ρούλα Αποστολάκου - Ρούντερ και Βύλλη Μάκου μοίρασαν Σοροπτιμιστικά φυλλάδια, που επιμελήθηκε η Πρόεδρος του Ομίλου Αναστασία Σούλτου στο εμπορικό κέντρο, στην καρδιά της Κηφισιάς. Οι Oranges Days, το φωτεινό και αισιόδοξο χρώμα, το πορτοκαλί, αντιπροσωπεύει ένα μέλλον απαλλαγμένο από βία κατά των γυναικών και των κοριτσιών.

Η παγκόσμια καμπάνια των 16 ημερών Ακτιβισμού κατά της Βίας, με βάση το Φύλο, ξεκινά στις 25 Νοεμβρίου, που είναι η Παγκόσμια Ημέρα για την Εξάλειψη της Βίας κατά των Γυναικών, και διαρκεί έως τις 10 Δεκεμβρίου, Ημέρα Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων. Εμείς οι Σοροπτιμίστριες του Ομίλου «Κηφισιά - Εκάλη» δραστηριοποιούμεθα κάθε χρόνο, το δεκαπενθήμερο αυτό.

> Ο Σοροπτιμιστικός Όμιλος «Κηφισιά - Εκάλη» σε συνεργασία με την Επιτροπή Ισότητας και τις Υπηρεσίες του Δήμου Κηφισιάς έκανε σιωπηλή πορεία στην Καρδιά της Κηφισιάς. Η Δημοτική Επιτροπή Ισότητας Κηφισιάς σε συνεργασία με τη WIN Hellas πραγματοποίησε μια ιδιαίτερα σημαντική εκδήλωση αφιερωμένη στο φαινόμενο της παρενόχλησης στον δημόσιο. Στην Εκδήλωση συμμετείχαν η Πρόεδρος του Ομίλου Κηφισιά - Εκάλη Αναστασία Σούλτου και η Εκπρόσωπος του Ομίλου Βύλλη Μάκου.

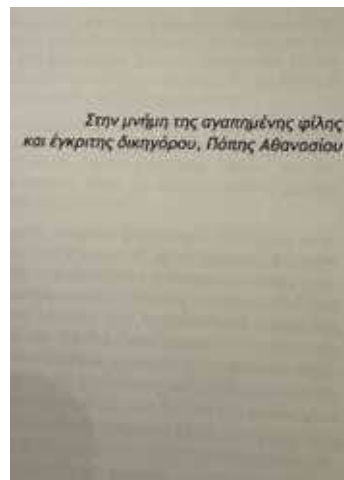


> 25 Νοεμβρίου - Διεθνής Ημέρα για την Εξάλειψη της Βίας κατά των Γυναικών

Οι Σοροπτιμίστριες συνεχίζουμε να στεκόμαστε δίπλα σε κάθε γυναίκα που χρειάζεται στήριξη, ενημέρωση και ασφάλεια.

Στο πλαίσιο της ημέρας αυτής, ο όμιλός μας «Κηφισιά - Εκάλη» συμμετέχει στη δράση street work που πραγματοποιεί ο Δήμος σε συνεργασία με τις Κοινωνικές Υπηρεσίες, προσεγγίζοντας γυναίκες στο πεδίο και διαδίδοντας το μήνυμα της μηδενικής ανοχής στη βία. Με παρουσία στην κοινότητα και με αφοσίωση στις αρχές του Σοροπτιμισμού, ενδυναμώνουμε, ενημερώνουμε και θυμίζουμε ότι η βία κατά των γυναικών δεν είναι αποδεκτή – ποτέ και πουθενά. Είμαστε εδώ. Μαζί. Για μια κοινωνία χωρίς φόβο και χωρίς σιωπή.

> Συμμετοχή του Ομίλου «Κηφισιά - Εκάλη» στον εορτασμό των 75 χρόνων του Σοροπτιμισμού στην Ελλάδα στη Λέσχη Αξιωματικών: Τασούλα Θεοφίλου - Διευθύντρια Προγράμματος, Βύλλη Μάκου - Τακτική Εκπρόσωπος, Αναστασία Σούλτου - Πρόεδρος, Έφη Βουρλιώτου - Αντιπρόεδρος, Αλεξάνδρα Αδάμη - Γραμματέας, Κλαίρη Ζερζιβίλη - Μέλος Δ.Σ. Την ημέρα της εορτής του Σοροπτιμισμού, που συμπίπτει και με την ημέρα των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων, ο Όμιλος «Κηφισιά - Εκάλη» γιόρτασε την 10η Δεκεμβρίου με μια ταπεινή τελετή, όπου η Γραμματέας Αλεξάνδρα Αδάμη παρουσίασε το επιστημονικό της σύγγραμμα αφιερωμένο στην Ιδρυτική μας Πρόεδρο Πόπη Αθανασίου και η Τακτική Εκπρόσωπος Ρούλα Ρούντερ διάβασε χειρόγραφες σκέψεις «να γιατί είμαι Σοροπτιμίστρια» που ανεκάλυψε, όταν έκανε εκκαθάριση του Σοροπτιμιστικού Αρχείου της Πόπης μας.



> Στις 16/10/25 ο Σ.Ο. Π. Φαλήρου πρόσφερε στην Στέγη Θηλέων «Άγιος Αλέξανδρος» 330 ευρώ για κάλυψη χρέους ΔΕΗ

> Στις 17/11/25 στον ίδιο χώρο, ο Όμιλος μας οργάνωσε ομιλία της καθηγήτριας Αισθητικής και Κοσμητολογίας του ΠΑΔΑ

κ. Ειρήνης Σουλιώτη με θέμα: «Μάθε να φροντίζεις τον εαυτό σου χωρίς έξοδα» για τις έφηβες κοπέλες της Στέγης.

> Στις 22/12/25 προσφέραμε από 100 ευρώ για να αγοράσουμε πάνες και γάλατα μαζί με άλλους Όμιλους της Αττικής στην Εταιρεία Προστασίας ανηλίκων «Καλός Ποιμένας» του Πειραιά.



> Στην ολομέλεια του Νοεμβρίου, είχαμε την μεγάλη χαρά και τιμή να ενημερωθούμε για το σύμφωνο της Κωνσταντινούπολης, που θέτει διεθνώς τους κανόνες για την καταπολέμηση της βίας κατά των γυναικών ICP. Εξαιρετική παρουσίαση από τις εκπροσώπους της ΣΕΕ στην ICP, Ξανθηνία Μαντά και Μαρίνα Μπούζη.

> Με χρώμα πορτοκαλί, μεταφέραμε σε κεντρικά σημεία της πόλης, το μήνυμα ΟΧΙ ΣΤΗΝ ΒΙΑ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ.

> Παρακολουθήσαμε την θεατρική παράσταση, «Ο Φονιάς, Έγκλημα και Αθώωσης» στο Δημοτικό θέατρο Πειραιά, μια αληθινή ιστορία γυναικοκτονίας.



Οκτώβριος

> Με ομιλήτρια την εξαιρετική Δρ. Αγγελική Παπαευαγγέλου, ιατρό Ακτινοδιαγνώστρια, Επιστημονική Υπεύθυνη EUROMEDICA Περιστερίου και πρώην Διευθύντρια του Ακτινοδιαγνωστικού Τμήματος του Θριασίου Νοσοκομείου - Υπεύθυνη Τμήματος Μαστού, ενημερωθήκαμε στις 09.10.2025 στο Πολιτιστικό Κέντρο Μπενεττάτου για θέματα πρόληψης, διάγνωσης και κυρίως για τη σημασία της αυτοεξέτασης στην έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου του μαστού.

> Από 21 έως 25.10.25, η Ελένη Κυριάκου - Κακάβα παρακολούθησε ως εκπρόσωπος του Σ.Ο.Ψ., τις εργασίες του GM στην Κρακοβία

> Με σεβασμό στη μνήμη των πρώων ο Σοροπτιμιστικός Όμιλος Ψυχικού τίμησε και φέτος την 28η Οκτωβρίου. Τον Σ.Ο.Ψ. εκπροσώπησε με κατάθεση στεφάνου η πρώην Πρόεδρος του Ομίλου μας και πρώην Πρόεδρος της Σοροπτιμιστικής Ένωσης Ελλάδος Αμαλία Βαρότη - Ραγκούση.

Νοέμβριος

> Στο πλαίσιο των δράσεων για την 16ήμερη πανευρωπαϊκή εκστρατεία των Orange days, τα μέλη του Σοροπτιμιστικού Ομίλου Ψυχικού φωτογραφήθηκαν σε σιωπηλή διαμαρτυρία μπροστά από το εμβληματικό έργο «Ομπρέλες» του Γεωργίου Ζογγολόπουλου στο Ψυχικό, στέλνοντας και φέτος ηχηρό μήνυμα. Μετά από αίτημα μάλιστα και του Σ.Ο.Ψ., στις 25.11.2025, παγκόσμια ημέρα για την εξάλειψη της έμφυλης βίας, το έργο του Γ. Ζογγολόπουλου φωτίστηκε από τον Δήμο Ψυχικού - Φιλοθέης με πορτοκαλί χρώμα. Ο Όμιλός μας εκπροσωπήθηκε και στη φωτογράφιση της Βουλής των Ελλήνων με πορτοκαλί χρώμα μετά από αίτημα του Σ.Ο. Ανατολικός Αθηνών, από την αναπληρώτρια Διευθύντρια Προγράμματος Ελευθερία Μαυρομάτη αλλά και στη φωτογράφιση και σε όλες τις εκδηλώσεις και ομιλίες που διοργανώθηκαν από την Σ.Ε.Ε., από την Πρόεδρο του Ομίλου Ζωή Μπαρδούτσου και άλλες φίλες μέλη του Σ.Ο.Ψ., κατά τη διάρκεια της 16ήμερης αυτής εκστρατείας.



> Η πρώην Πρόεδρος του Σ.Ο.Ψ. Διονυσία Κωνσταντοπούλου ταξίδεψε στο DUBAI, εκπροσωπώντας τον Σ.Ο.Ψ. στον Εορτασμό των 10 Χρόνων του SI Dubai

Δεκέμβριος

> Στις 07.12.2025 πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία το καθιερωμένο ετήσιο Χριστουγεννιάτικο Bazaar του Σ.Ο.Ψ. για την ενίσχυση των σκοπών του Ομίλου μας. Τιμή μας η επίσκεψη από πολλές φίλες Σοροπτιμίστριες, Προέδρους Ομίλων και αξιωματούχες της Ένωσης, καθώς και της Προέδρου της Σ.Ε.Ε. Έλλης Τερζόγλου. Ανταλλάξαμε ευχές για Καλά Χριστούγεννα με υγεία και αγάπη! Το νέο έτος να είναι χρονιά προόδου και δράσεων!





> Στις 3 - 5 Οκτωβρίου 2025 14 μέλη του Ομίλου μας συμμετείχαμε στο τριήμερο Συνέδριο που διοργάνωσε ο Σοροπτιμιστικός Όμιλος Αθηνών «Ιδρυτικός», για στον εορτασμό των 75 χρόνων από την ίδρυση του, στους Δελφούς, στο Ευρωπαϊκό Συνεδριακό Κέντρο. Παρακολουθήσαμε τις υψηλούς επιπέδου ομιλίες του Συνεδρίου και συμμετείχαμε στις εκδηλώσεις και στις ξεναγήσεις στο Μουσείο Αγγελου Σικελιανού και Εύας Πάλμερ, όπου φυτεύτηκε μία ελιά και μία δάφνη, στο Μουσείο και τον αρχαιολογικό χώρο των Δελφών.

> Την Τετάρτη 15 Οκτωβρίου 2025, στα πλαίσια των δράσεων για τον Οκτώβριο, τον Διεθνή μήνα Πρόληψης και Ενημέρωσης για τον καρκίνο του μαστού παρουσιάσαμε το βιβλίο της Κώστας Κοντολέων «Η Ήρα στο αστέρισμα του καρκίνου», μία εκδήλωση ευαισθητοποίησης του κοινού. Μετά την παρουσίαση του βιβλίου ακολούθησε συζήτηση. Την εκδήλωση στήριξαν πολλοί σύλλογοι και οργανώσεις της πόλης, μεταξύ των οποίων ο Σοροπτιμιστικός Όμιλος Βόλου «Θέτις».

> Στις 21- 23 Οκτωβρίου τρία μέλη του ομίλου μας, η Πρόεδρος Λώρα Νασίκα, η Χριστίνα - Μαρία Λαμπροπούλου και η Κίρκη Παπαδήμα ταξίδεψαν στην Κρακοβία και παρακολούθησαν το Ευρωπαϊκό Σοροπτιμιστικό Συνέδριο (22nd Congress of the Soroptimist International of Europe). Προηγήθηκε το Governor's Meeting το οποίο παρακολούθησε σαν σιωπηλή παρατηρήτρια η Πρόεδρος Λώρα Νασίκα και στο οποίο η Κίρκη Παπαδήμα εξελέγη στην επιτροπή επέκτασης του SIE.

> Την Παρασκευή 31 Οκτωβρίου 2025 συναντηθήκαμε στο Roof Garden του ξενοδοχείου Κυψέλη σε μια ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα βιβλιοπαρουσίαση. «Ηθική και Ανήθικοι» του ιατρού Κωνσταντίνου Γιατρά από τις Εκδόσεις ΝΙΚΑΣ. Η εκδήλωση έγινε με την στήριξη του Σοροπτιμιστικού Ομίλου Βόλου «Θέτις», της ΧΕΝ Βόλου, του Ελληνογαλλικού Συνδέσμου Βόλου και του Συλλόγου Αποφοίτων Ελληνογαλλικής Σχολής .



> Με αφορμή την 25η Νοεμβρίου και στο πλαίσιο των Orange Days, οι δύο όμιλοι του Βόλου φωταγωγήσαμε με πορτοκαλί χρώμα το Ηρώων στην παραλία του Βόλου. Ακολούθησε η παρουσίαση του βιβλίου «Ενοχη σχέση» της Βασιλικής Πιτούλη που αφορά στις σχέσεις βίας ανάμεσα στα δύο φύλα. Η παρουσίαση ήταν η αφορμή για συζήτηση και ανταλλαγή σκέψεων.

> Την 1.12.2025 παρευρεθήκαμε στην παράδοση από την Σοροπτιμιστική Ένωση Ελλάδας στο Ειδικό Σχολείο Αγριάς Βόλου, ενός διαδρόμου βάδισης για τους μαθητές του. Είναι το τελευταίο κομμάτι ενός σοροπτιμιστικού έργου με χρήματα - δωρεά του Σοροπτιμιστικού Ομίλου Στρασβούργου για την υλοποίηση έργου στο Βόλο μετά το πλημμυρικό φαινόμενο Daniel. Παρούσες η Πρόεδρος της Σ.Ε.Ε. Έλλη Τερζόγλου και σοροπτιμίστριες από τον Βόλο και την Αθήνα. Η δωρεά ήταν αποτέλεσμα της φιλίας ανάμεσα στο μέλος μας Κίρκης Παπαδήμα και στο μέλος του Club

Soroptimist Strasbourg Helene Philippides, που επιπλέον οδήγησε στην αδελοποίηση των δύο ομίλων μας!

> Στις 18.12.2025 ολοκληρώσαμε μια σημαντική δράση στήριξης για κορίτσια με ειδικές ανάγκες που γυμνάζονται στον «Αθλητικό Σύλλογο Αργοναύτες ΑμεΑ». Χάρη στη δωρεά πολλών Ελληνίδων και Ευρωπαίων σοροπτιμιστριών, συγκεντρώθηκαν τα απαραίτητα χρήματα και αγοράστηκαν δύο ειδικά προσαρμοσμένα όργανα γυμναστικής, σχεδιασμένα να καλύπτουν τις ανάγκες των αθλητριών. Είχαμε τη χαρά να επισκεφθούμε τις αθλήτριες στον χώρο όπου προπονούνται, να τις δούμε να γυμνάζονται με τα νέα όργανα, να συζητήσουμε μαζί τους και να μοιραστούμε όμορφες στιγμές. Μας υποδέχτηκαν με χαμόγελα, μας κέρασαν και ανταλλάξαμε θερμές ευχές για Καλά Χριστούγεννα. Ευχαριστούμε από καρδιάς όλες τις σοροπτιμίστριες που συνέβαλαν σε αυτή τη δράση προσφοράς





> Στο Πανευρωπαϊκό Σοροπτιμιστικό Συνέδριο στην Κρακοβία (23 - 25 Οκτωβρίου 2025) Ελληνική αντιπροσωπεία παρακολούθησε τις εργασίες του Συνεδρίου και είχε την ευκαιρία να ενημερωθεί γιά τις τελευταίες εξελίξεις, να συμμετάσχει σε εξειδικευμένα εργαστήρια ανταλλαγής απόψεων, δράσεων και κοινών στόχων, να ανανεώσει δεσμούς φιλίας με πλήθος Σοροπτιμιστριών απ' όλη την Ευρώπη αλλά και να απολαύσει τη ζεστή φιλοξενία της Σοροπτιμιστικής Ένωσης Πολωνίας. Η Πρόεδρος του Σ.Ο. Βόλου «Θέτις» Καίτη Χούστη ήταν μεταξύ των ομιλητριών στην ενημέρωση - εκπαίδευση που έγινε γιά την Τεχνητή Νοημοσύνη, τις προκλήσεις και τις δυνατότητες που ανοίγονται στο μέλλον.

> Στις 20 Νοεμβρίου σε μία ειδική ξενάγηση που έγινε στο Μουσείο της Πόλης του Βόλου και στην έκθεση «ΣΤΑ ΣΥΡΜΑΤΑ. Μαγνησιώτες στα κάτεργα του Γ' Ράιχ» για τα μέλη και τις φίλες του Σοροπτιμιστικού Ομίλου Βόλου «Θέτις» από τη Νένα Ζήση, μέλους του ομίλου «Θέτις» και της Ομάδας Προφορικής Ιστορίας Βόλου, είχαμε την ευκαιρία να γνωρίσουμε μία άγνωστη πτυχή του Β' Παγκοσμίου Πολέμου μέσα από προφορικές μαρτυρίες Μαγνησιωτών που εκτοπίστηκαν για καταναγκαστική εργασία σε στρατόπεδα του Τρίτου Ράιχ. Οι εμπειρίες τους από την συχνά απάνθρωπη εκμετάλλευσή τους, αποτελούν μέρος της Ευρωπαϊκής ιστορίας, άγνωστη σε πολλούς. Η έρευνα, στην οποία βασίζεται η έκθεση, φωτίζει τις δύσκολες και συναισθηματικά φορτισμένες διαδρομές συμπολιτών μας, μέσα από προφορικές μαρτυρίες, αρχειακά έγγραφα, σπάνιες φωτογραφίες και αντικείμενα με στόχο την ενίσχυση της ενσυναίσθησης και του σεβασμού προς αυτά τα «ξεχασμένα» θύματα του Ναζισμού. Η έκθεση δεν είναι απλώς μια παρουσίαση τεκμηρίων αλλά είναι μια πράξη συλλογικής μνήμης αφού η προφορική ιστορία μας βοηθά να ξαναβρούμε φωνές που είχαν σιγήσει. Είναι μια διαδικασία δικαιούσνης απέναντι σε όσους δεν πρόλαβαν να μιλήσουν.





> Στις 25.11.25 οι Σοροπτιμίστριες του Βόλου «φώτισαν» το Ηρώ με πορτοκαλί χρώμα - μία συμβολική δράση ευαισθητοποίησης για την καταπολέμηση της βίας κατά των γυναικών, συμμετέχοντας στην διεθνή εκστρατεία Orange Days. Στα τοπικά μέσα μίλησαν για την δράση η Λώρα Νασίκα, Πρόεδρος του Πρώτου Σ.Ο. Βόλου και η Πρόεδρος του Ομίλου Βόλου «Θέτις» Καίτη Χούστη που αναφέρθηκε στο νέο εργαλείο τεχνητής νοημοσύνης (sophia.chat) που έχουν στη διάθεσή τους οι γυναίκες για να καταγγέλλουν περιστατικά βίας και να αναζητούν συμβουλευτική καθοδήγηση. Στην συνέχεια, ακολούθησε παρουσίαση του βιβλίου της κ. Βασιλικής Πιτούλη με τίτλο «Ενοχη σχέση» και συζήτηση για τη βία κατά των γυναικών.

> Στις 12.12.2025 η Πρόεδρος και μέλη του Σοροπτιμιστικού Ομίλου Βόλου «Θέτις» βρεθήκαμε στις φυλακές Κασσαβέτειας για την προσφορά εδεσμάτων στους ανήλικους κρατούμενους. Παραδώσαμε τα δώρα μας και είχαμε μια σύντομη αλλά ουσιαστική συνομιλία με τον Διευθυντή και τις Κοινωνικές Λειτουργούς, μέσα από την οποία αντιληφθήκαμε ακόμη βαθύτερα πόσο δύσκολο και απαιτητικό είναι το περιβάλλον της κράτησης. Με αφορμή αυτές τις Άγιες Ημέρες, στείλαμε ένα μήνυμα αγάπης, συμπαράστασης και ελπίδας στα παιδιά αυτά και στεκόμαστε δίπλα τους με σεβασμό, ανθρωπιά και πίστη στη δύναμη της δεύτερης ευκαιρίας.





Ο Α' Σοροπτιμιστικός όμιλος Θεσσαλονίκης, τηρώντας τις αρχές του σοροπτιμιστικού έργου:

> Βράβευσε άπορη φοιτήτρια, επιδίδοντας σ' αυτήν συμβολικό χρηματικό ποσό, ενθαρρύνοντας την στην φοιτητική της πορεία. Το βραβείο εδόθη στην μνήμη της αποθανούσας Καίτης Στογιάννη, μέλους του Α' Σοροπτιμιστικού ομίλου Θεσσαλονίκης.

> Συνέβαλε χρηματικά στην ανακαίνιση του οικοτροφείου θηλέων της Φιλοπτώχου Αδελφότητος Κυριών Θεσσαλονίκης με έτος ιδρύσεως το 1873.

> Συμμετείχε με τους άλλους ομίλους της Θεσσαλονίκης, στον



εορτασμό των ημερών για την ψηφιακή κακοποίηση των γυναικών, και συνηγόρησε για τον φωτισμό του εμβληματικού τρούλου του κτιρίου της ΧΑΝΘ με το πορτοκαλί χρώμα των ημερών.

> Από την συνεισφορά όλων των μελών του ομίλου, αγοράσθηκε ψυγείο για τον Φάρο του κόσμου (κέντρο παιδικής προστασίας - κυρίως ρομά). Στη συνέχεια μέλη του ομίλου επισκέφθηκαν και περιηγήθηκαν στους χώρους του κέντρου, για την διαπίστωση περαιτέρω ουσιαστικών αναγκών και την παροχή αλληλεγγύης και ενδυνάμωσης των εθελοντών στο έργο που επιτελούν, κατατάσσοντας τον Α' όμιλο Θεσσαλονίκης στην ομάδα του Φάρου του Κόσμου.



> Στις αρχές Οκτωβρίου μας επισκέφθηκε στον όμιλο η κα Andrea Hatouri, μέλος του σοροπτιμιστικού ομίλου Essen Γερμανίας και η Ευδοκία Αικατερινάρη, διευθύντρια προγράμματος του ομίλου, την υποδέχθηκε και την ξενάγησε τόσο στη Θεσσαλονίκη όσο και στη Χαλκιδική.

> Στις 22 Νοεμβρίου, με την παρουσία του Δημάρχου Θεσσαλονίκης και του αντιδημάρχου πρασίνου προχωρήσαμε στα αποκαλυπτήρια μιας μαρμάρινης πλάκας στη μνήμη των γυναικών που κακοποιούνται και δολοφονούνται από τους συντρόφους τους. Το μνημείο αυτό τοποθετήθηκε στο πάρκο του Μεγάλου Αλεξάνδρου στην παραλία της πόλη μας ανάμεσα σε τέσσερις ελιές που φυτεύτηκαν στη μνήμη τους. Η εκδήλωσή μας αγκαλιάστηκε από τους πολίτες και τα μέσα ενημέρωσης γιατί η μαρμάρινη αυτή πλάκα είναι η πρώτη που τοποθετείται σε δημόσιο χώρο στην Ελλάδα. Δυστυχώς λίγες ημέρες μετά το μνημείο εξαφανίστηκε από κάποιους που προφανώς πιστεύουν ότι οι γυναίκες πρέπει να τιμωρούνται εάν δεν είναι φρόνιμες και υπάκουες. Θα ετοιμάσουμε την επανατοποθέτηση της μαρμάρινης πλάκας μετά τις γιορτές.





> Η επετειακή εκδήλωση του Σοροπτιμιστικού Ομίλου «Μακεδονία» στην ιστορική Βίλα Μπιάνκα, σηματοδότησε την επίσημη έναρξη των δράσεων για τον εορτασμό των 75 χρόνων Σοροπτιμισμού στην Ελλάδα. Η θεματική «75 Γυναίκες - 75 Φωνές για έναν κόσμο με ισότητα» αποτέλεσε τον βασικό άξονα ενός σπονδυλωτού προγράμματος δράσεων με μακροπρόθεσμο χαρακτήρα.

Το πρόγραμμα αυτό κορυφώθηκε κατά το τελευταίο τρίμηνο του έτους, εστιάζοντας σε δράσεις υψηλού κοινωνικού αντικτύπου και έντονης συνηγορίας (advocacy), σε πλήρη εναρμόνιση με τις στρατηγικές προτεραιότητες της Soroptimist International Europe.

> Στο πλαίσιο Orange Days - Orange the World 2025 στις 30.11.2025 στον κεντρικό δημόσιο χώρο στη Θεσσαλονίκη πραγματοποιήθηκε δημόσια θεατρική παρέμβαση με τη συμμετοχή του Θεατρικού Εργαστηρίου «Θρυαλλίδες». Η δραματοποίηση του ποιήματος «Σώπα, μη μιλάς» του Αζίζ Νεσίν, σε σκηνοθεσία Νίκου Κανταρτζόγλου,





λειτούργησε ως ισχυρό μέσο αφύπνισης του κοινού απέναντι στη σιωπή, την παθητικότητα και την κοινωνική ανοχή στη βία κατά των γυναικών. Η δράση προσέλκυσε το ενδιαφέρον περαστικών και ενίσχυσε τη δημόσια συζήτηση, αναδεικνύοντας τη σημασία της τέχνης ως εργαλείου κοινωνικής παρέμβασης.

> Στις 13.12.2025 διοργανώθηκε Έκθεση Φωτογραφίας, αφιερωμένη στην εξάλειψη της βίας κατά των γυναικών, στην Αίθουσα Νερού, στο Δημαρχείο Θεσσαλονίκης. Μέσα από την εικαστική αποτύπωση βιωμάτων, συναισθημάτων και μηνυμάτων αντίστασης, οι φωτογραφίες λειτούργησαν ως μαρτυρίες και κάλεσμα αφύπνισης της κοινωνίας. Η έκθεση συνέβαλε ουσιαστικά στην ενίσχυση του δημόσιου διαλόγου, προβάλλοντας τη βία κατά των γυναικών ως μείζον κοινωνικό και ανθρωπιστικό ζήτημα και αναδεικνύοντας την τέχνη ως φορέα κοινωνικής αλλαγής. Τα Αποτελέσματα είναι :

- Κοινωνικός Αντίκτυπος
- Αυξημένη ορατότητα των ζητημάτων έμφυλης βίας στον δημόσιο χώρο
- Ενεργοποίηση πολιτών και ενίσχυση κοινωνικής ευαισθητοποίησης
- Ενδυνάμωση της συλλογικότητας και της συνεργασίας των μελών του Ομίλου
- Θετική ανταπόκριση φορέων και κοινού στις παρεμβάσεις

Οι δράσεις του τελευταίου τριμήνου επιβεβαίωσαν τον ενεργό και ουσιαστικό ρόλο του Σοροπτιμιστικού Ομίλου «Μακεδονία» στην προώθηση της ισότητας και την υπεράσπιση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων των γυναικών. Ο Όμιλος συνεχίζει με συνέπεια και όραμα τον σχεδιασμό δράσεων υψηλού κοινωνικού αντικτύπου, σε πλήρη σύμπλευση με τις αρχές της Σ.Ε.Ε. και της SIE.



> 26 Νοεμβρίου 2025. Orange days

Σε μια συνάντηση που είχε χρώμα πορτοκαλί, χρώμα της αισιοδοξίας, της φιλίας, της δύναμης της εξωστρέφειας και της έμπνευσης, οι Σοροπτιμίστριες της Καβάλας ενώσαμε τις φωνές μας για να καταδικάσουμε, να ευαισθητοποιήσουμε και να δράσουμε ενεργά για την εξάλειψη της βίας κατά των γυναικών και των κοριτσιών. Θέμα μας η Κυβερνοβία.

> 10 Δεκεμβρίου, Ημέρα Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων και του Διεθνούς Σοροπτιμισμού. 10 Δεκεμβρίου 2025.

Στα πλαίσια των γενεθλίων των 75 χρόνων από την ίδρυση του Σοροπτιμισμού στην Ελλάδα, ο Όμιλος Καβάλας σε κλίμα νοσταλγίας, συγκίνησης, αγάπης και χαράς, στον φιλόξενο χώρο του Λυκείου των Ελληνίδων Καβάλας, τίμησε τα παλαιότερα μέλη του Εύα Παπαϊωάννου, Αναστασία Κυπριώτου, Ευγενία Κατζάκη, Φούλη Καρμπαρίδου και Ρωζάνη Μιχαλίδου. Γυναίκες αξιόλογες για τις οποίες είμαστε περήφανες καθώς στήριξαν για δεκαετίες και συνεχίζουν να στηρίζουν με αγάπη, αφοσίωση και αδελφoσύνη το έργο του Ομίλου μας.



> Οκτώβριος 2025. 25 Οκτωβρίου: Παγκόσμια Ημέρα για την καταπολέμηση του καρκίνου του μαστού
Φέτος λοιπόν για την ημέρα αυτή -> τοποθετήσαμε αφίσες με το μήνυμα «η πρόληψη σώζει ζωές, ας την κάνουμε σύμμαχό μας» στο Δημαρχείο, στην Περιφέρεια Ιονίων Νήσων, στο ΚΕΠ, σε φαρμακεία και κομμωτήρια, στο Δημοτικό Θέατρο, στο Ιόνιο Πανεπιστήμιο, στα ΕΠΑΛ, στο Σχολείο Β' Ευκαιρίας και τα Λύκεια αλλά και σε κεντρικά σημεία της πόλης μας -> μοιράσαμε τις πλαστικοποιημένες κάρτες αυτοεξέτασης μαστού στις γυναίκες που εργάζονται στην υπηρεσία οδοκαθαρισμού του Δήμου μας -> οι 2 τηλεοπτικοί σταθμοί μετέδωσαν και πάλι το σχετικό spot του



Ομίλου μας (φυσικά με δική μας προτροπή).

> Νοέμβριος 2025. 16ήμερο εκδηλώσεων για την εξάλειψη της βίας κατά των γυναικών (16/11-10/12)

> Φωταγώγηση Δημαρχείου San Giacomo, με το χαρακτηριστικό πορτοκαλί χρώμα των ημερών και βραδινή φωτογράφιση μελών μας.

> Τοποθέτηση των αφισών «Διάβασε τα σημάδια» σε κεντρικά σημεία της πόλης, υπηρεσίες, σχολεία, Ιόνιο Πανεπιστήμιο.

> Τοποθέτηση τραπεζιού, καλυμμένο με τα χρώματα του Διεθνούς Σοροπτιμισμού και στο πλάι το banner του Ομίλου μας, με

υλικό αφιερωμένο στο 16ήμερο Orange Days- σελιδοδείκτες, πορτοκαλί βραχιολάκια με τις λέξεις «ΟΧΙ ΣΤΗ ΒΙΑ» (στη γλώσσα μας), αλλά και καλαίσθητο μικρό δίπτυχο για τον Όμιλό μας, στην Αουντσιάτα, εμβληματικό κτήριο (Καθολική Εκκλησία) σε κεντρικό και πολυσύχναστο σημείο της πόλης μας, με άδεια του Αντιδημάρχου κ. Σπύρου Αργυρού που επισκέφθηκε το σημείο, όπως και ο υπεύθυνος του Ξενώνα φιλοξενίας κ. Γεράσιμος Λευθεριώτης. Το υλικό μοίρασαν στους συμπολίτες μας η Έλενα Καρούμπη, Πρόεδρος του Ομίλου, η Μαριλού Δολιανίτη Δ.Π., η Ιωάννα Κάντα, Εκπρόσωπος του Ομίλου στην Ένωση, η Σοφία Κουρκούλου, μέλος και η δόκιμη Ελπίδα Αρώνη.

> Θεατρική παράσταση για την έμφυλη βία από το Περιφερειακό Λύκειο Αγρού σε συνεργασία με το 2^ο ΕΠΑΛ Κέρκυρας, έπειτα από πρόσκλησή μας να παιχτεί το έργο και στην πόλη της Κέρκυρας, με την άδεια της Δ/ντριας Δ/θμιας Εκπαίδευσης κας Ελένης Βουσελίνου, η οποία και ενημέρωσε τα Λύκεια της πόλης μας να έρθουν να παρακολουθήσουν την παράσταση στο Δημοτικό θέατρο Κέρκυρας, στη σκηνή του ΔΗΠΕΘΕ που ευγενικά μας παραχώρησε ο Δ/ντής του κ. Πέτρος Γάλλιας. Το έργο με τίτλο

«Τακούνια για Καρφιά» που ήταν και το τραγούδι που τραγούδησε η Χορωδία του Λυκείου Αγρού, αποτελούνταν από 3 μονολόγους 3 μαθητριών, με το μήνυμα «όχι στη βία, όχι στη σιωπή, μίλα», καθώς και από 1 διάλογο δύο μαθητών του 2^{ου} ΕΠΑΛ Κέρκυρας. Πριν την έναρξη της παράστασης, μαθήτριες του Λυκείου Αγρού πραγματοποίησαν παρουσίαση με δεδομένα σχετικά με την έμφυλη βία στη χώρας μας αλλά και παγκοσμίως. Την παράσταση παρακολούθησε η Πρόεδρος, Έλενα Καρούμπη που μίλησε για τον Όμιλό μας και τις δράσεις του, η Σοφία Κουρκούλου, μέλος, η Ειρήνη Λαβράνου, μέλος και Πρόεδρος Επιτροπής Επέκτασης ΣΕΕ και η Άλμα Νάτσι, δόκιμο μέλος.

> Δεκέμβριος 2025. 6/12/2025. Η καθιερωμένη πια λαχειοφόρος του Ομίλου που και φέτος μας έδωσε σημαντικά έσοδα. Τα δώρα προσφορές των μελών μας και φίλων που αναγνωρίζουν το έργο μας και φυσικά μας ενδυναμώνουν. Ανταλλάξαμε δώρα μεταξύ μας και απολαύσαμε γλυκές και αλμυρές δικές μας λιχουδιές.





> Οκτώβριος

Αρχή της Σοροπτιμιστικής χρονιάς

Με χαρά δεχτήκαμε νέα μέλη στον Όμιλο με την έναρξη της Σοροπτιμιστικής χρονιάς. Με μεράκι, νέες ιδέες, όλες μαζί με σύμπνοια και αλληλοσεβασμό για την ενδυνάμωση της γυναίκας, την υποστήριξη της ισότητας και των ανθρωπίνων δικαιωμάτων.

Συμμετοχή του Σοροπτιμιστικού Ομίλου Ρεθύμνου «Ερωφίλη» στην εκδήλωση για την ημέρα Αρχιτεκτονικής και την έκθεση φωτογραφίας για την πόλη του Ρεθύμνου. Περιδιαβήκαμε τα σοκάκια της παλιάς μας πόλης και αποθανάτισαμε σημεία όμορφα μα και «άσχημα» με διάθεση διόρθωσης. Η επαφή μας με πολίτες, με συζήτηση μεταξύ μας μα και γόνιμο προβληματισμό, ο

Σοροπτιμιστικός Όμιλος Ρεθύμνου συνεργάστηκε με κοινωνικούς φορείς λαμβάνοντας λόγο στο περιβαλλοντικό αποτύπωμα της περιοχής μας.

Απόγευμα 9ης Οκτωβρίου στη Δημόσια Βιβλιοθήκη Ρεθύμνου με συνάντηση της Πρόεδρος του Σοροπτιμιστικού Ομίλου Ρεθύμνου «Ερωφίλη», κας Ειρήνης Κουτσαλεδάκη και του Προέδρου του Εφορευτικού Συμβουλίου της, κ. Κ. Σπανουδάκη σχετικά με συνεργασίες των δυο φορέων. Το απόγευμα πραγματοποιήσαμε εκεί συζήτηση με νέες γυναίκες επιστημόνες, με θέμα «Νέα κορίτσια και προκλήσεις των καιρών». Με αφορμή την 11η Οκτωβρίου «Διεθνή Ημέρα Κοριτσιού», η κα Α. Καραδάκη, αστυνόμες Α', προϊσταμένη του αρμόδιου γραφείου



αντιμετώπισης ενδοοικογενειακής βίας, η κα Μ. Αναστασάκη, μαθηματικός και βιολόγος, η κα Σ. Θανάσουλα, ψυχολόγος, κα Κ. Ζάρα, διατροφολόγος, η κα Μ. Τζανάκη, φοιτήτρια τμήματος παιδαγωγικής Πανεπιστημίου Κρήτης, με γνώσεις τεχνητής νοημοσύνης, συζήτησαν μαζί μας θέματα όπως: «Νέα κορίτσια και κροκλήσεις των καιρών πάνω στη Διατροφή, την Επιστήμη, τον πρόωρο γάμο, Διαδίκτυο, τη Βία και τη Χειριστική Συμπεριφορά, την Τεχνητή Νοημοσύνη». Σε έναν κόσμο όπου κυριαρχεί η αβεβαιότητα, οι κοινωνικές πιέσεις και οι ανισότητες, ο Σοροπτιμισμός ενισχύει τη φωνή του κοριτσιού, το ενθαρρύνει να διεκδικεί τα δικαιώματά του και το προετοιμάζει να γίνει ενεργή, μορφωμένη και υπεύθυνη πολίτης, ικανή να συμβάλει θετικά στην κοινωνία.

Το Ρέθυμνο τιμά τις νέες γυναίκες αθλήτριες σε μια βραδιά έμπνευσης και δύναμης

Στις 19 Οκτωβρίου ο Σοροπτιμιστικός Όμιλος Ρεθύμνου «Ερωφίλη» γιόρτασε τη δύναμη και την επιμονή των νέων γυναικών

στον αθλητισμό, με μια εκδήλωση αφιερωμένη στη Μέρα Σχολικού Αθλητισμού και τη Διεθνή Ημέρα του Κοριτσιού. Τιμήθηκαν τρεις εξαιρετικές γυναίκες: η Ελένη Σαμαριτάκη - η πρώτη Ελληνίδα Παραολυμπιονίκης στον στίβο στο Σίδνεϊ 2000, η Μαρία Μυριοκεφαλάκη - νέα παγκόσμια πρωταθλήτρια κολύμβησης και η Αλεξάνδρα Καραβασίλη - πρωταθλήτρια πολεμικών τεχνών με πανελλήνιες, πανευρωπαϊκές και παγκόσμιες διακρίσεις. Για τη σημασία της διατροφής μας μίλησε η κα Α. Ζάρα, μέλος του Σοροπτιμισμού, ενώ τα κύπελλα των βραβείων ήταν από προσωπική συλλογή της κας Κ. Παπατζανή, νέου μέλους του Ομίλου μας, που διατέλεσε αθλήτρια με σπουδαία πορεία στο στίβο, σε δρόμους αντοχής και βάδην σε Παγκρήτια και Πανελλήνια Πρωταθλήματα.

> Νοέμβριος

Στις 12 Νοεμβρίου γιορτάσαμε τα γενέθλια του Σ.Ο. Ηρακλείου «Αρετούσα» σε μια όμορφη εκδήλωση στον όμορο νομό.



Στις 27 Νοεμβρίου με άρθρο στον τοπικό έντυπο και ηλεκτρονικό τύπο, σχετικό με τη Διεθνή Ημέρα Εξάλειψης της βίας κατά των γυναικών στείλαμε το μήνυμα ότι παρά την πρόοδο, χιλιάδες γυναίκες γύρω μας συνεχίζουν να βιώνουν φόβο, κακοποίηση, έλεγχο, σιωπή που είναι καταδικαστέα.

> Δεκέμβριος

Με τη διαπίστωση «Όπου ανθίζει η δύναμη της γυναίκας, ανθίζει ολόκληρος ο κόσμος» ανοίξαμε την εκδήλωση της Δευτέρας 8 Δεκεμβρίου στο χριστουγεννιάτικο τσάι στο ξενοδοχείο «Αχιλλείον». Τιμήσαμε τη Ημέρα του Σοροπτιμισμού, την Παγκόσμια Ημέρα Εξάλειψης της βίας κατά των γυναικών, την κυβερνοασφάλεια, αλλά και την Παγκόσμια Ημέρα Ανθρώπινων Δικαιωμάτων. Υπήρξε γόνιμη συνεργασία με το Παιδαγωγικό Τμήμα του Πανεπιστημίου Κρήτης, το Ελληνικό τμήμα Ασφαλούς Διαδικτύου του ΙΤΕ και τμήματα Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Ρεθύμνου. Οι ομιλήτριες ήταν: η κα Α. Βάσιου, Επίκουρη Καθηγήτρια ΠΤΔΕ Πανεπιστημίου Κρήτης με θέμα: «Διεκδικητικότητα και ισορροπία δύναμης στις

σχέσεις», η κα Α. Ψαρουδάκη, Υπεύθυνη Επικοινωνίας Ασφαλούς Διαδικτύου ΙΤΕ με θέμα: «Δικαιώματα των παιδιών στο διαδίκτυο», και η κα Μ. Καρνή, Δικηγόρος, Δημοτική Σύμβουλος Δήμου Ρεθύμνης με θέμα: «Ανθρώπινα δικαιώματα και Γυναίκα». Η εκδήλωση πλαισιώθηκε με βίντεο επιμέλειας Δημοτικού Σχολείου, Πειραματικού Λυκείου με μηνύματα σχετικά με την εξάλειψη της βίας και μορφών κακοποίησης. Υπήρξε θεατρικό από φοιτήτριες του Π.Τ.Π.Κ και αξιόλογα ποιοτικά μουσικά ακούσματα.

Το Σάββατο 20.12.2025 πραγματοποιήθηκε επιτυχημένη δράση συγκέντρωσης παιδικών βιβλίων και παιχνιδιών για τη δημιουργία Παιδικής Βιβλιοθήκης στη Φυλακή Χανίων με στόχο την προώθηση της φιλανθρωπίας των κρατούμενων παιδιών. Μια πρωτοβουλία της συντονίστριας Μονάδας Εγκληματολογικής Ψυχολογίας κας Όλγας Θεμελή, στο πλαίσιο μνημονίου συνεργασίας του Πανεπιστημίου Κρήτης και του Καταστήματος Κράτησης Χανίων. Συνεργαστήκαμε γόνιμα μαζί τους και ταυτόχρονα δώσαμε την ευκαιρία σε νέες γυναίκες της πόλης μας να γνωρίσουν το Σοροπτιμισμό και την προσφορά του.





> Οκτώβριος

Στις 11 Οκτωβρίου η Πρόεδρος του Ομίλου μίλησε στο Δημοτικό ραδιόφωνο και έστειλε δελτίο τύπου στα τοπικά μέσα, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Κοριτσιού, για τις μεγάλες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν σήμερα τα κορίτσια και οι έφηβοι και γενικότερα για τη βία στο διαδίκτυο. Παρείχε στοιχεία, έδωσε χρήσιμες οδηγίες, τηλεφώνω, διευθύνσεις για την προστασία, καταγγελία περιστατικών, υποστήριξη θυμάτων και συμβουλευτική καθώς και για ένα νέο ψηφιακό εκπαιδευτικό παιχνίδι για την έμφυλη βία στο διαδίκτυο.

Το βράδυ της ίδιας ημέρας συνδιοργανώσαμε με το Λύκειο Ελληνίδων εσπερίδα με σκοπό τη συγκέντρωση χρημάτων για εκπαιδευτικούς σκοπούς απόρων κοριτσιών

> Νοέμβριος

4 Νοεμβρίου στείλαμε στον τοπικό τύπο δελτίο τύπου με Δήλωση - Διαμαρτυρία της SIE και του Ομίλου σχετικά με την αποχώρηση της Λετονίας από τη Σύμβαση της Κωνσταντινούπολης, καθώς η πράξη αυτή αποτελεί μια επικίνδυνη «ώθηση» για τα Δικαιώματα και την Ισότητα των Γυναικών στην Ευρώπη. Δηλώσαμε ότι η βία κατά των γυναικών δεν είναι ιδιωτικό ζήτημα - είναι παραβίαση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και απειλή για τη δημοκρατία και ότι δεν θα παραμείνουμε σιωπηλές, αλλά θα συνεχίσουμε να υποστηρίζουμε, να εκπαιδεύουμε και να ενεργούμε - για την ασφάλεια, την ισότητα και την ειρήνη.

Orange Days

Το πρωί της 25ης Νοεμβρίου η Πρόεδρος του Ομίλου κα Μ. Γκράτζιου μίλησε στο δημοτικό ραδιόφωνο για το φαινόμενο της έμφυλης βίας και έδωσε έμφαση στη νέα εξελισσόμενη μορφή της την κυβερνοβία.

Αργότερα την ίδια ημέρα η Πρόεδρος και μέλη του Ομίλου μετείχαν στα εγκαίνια του Συμβουλευτικού Κέντρου κατά της βίας Γυναικών, του Δήμου Ξάνθης, «Ζωή Δαλακλίδου» και μοίρασαν στους πολίτες της πόλης μας πορτοκαλί φιογκάκια σε ανάμνηση της ημέρας και φακελάκια με καφέ στην μνήμη της Ζωής Δαλακλίδου και άλλων γυναικών που έχασαν ομοίως την ζωή τους από κακοποίηση. Το συμβουλευτικό αυτό κέντρο γυναικών που υφίστανται κακοποίηση είναι αποτέλεσμα χρόνιων αιτημάτων του Ομίλου προς τον Δήμο, μέσω της Επιτροπής Ισότητας του Δήμου που ο όμιλος είναι μέλος.

Το απόγευμα της ίδιας ημέρας το ρολόι της κεντρικής πλατείας, σύμβολο της πόλης, φωτίστηκε με πορτοκαλί χρώμα, στα πλαίσια οδηγίων του ΟΗΕ, μετά από αίτημα του Ομίλου μας. Τα μέλη μοίρασαν φυλλάδια με πληροφορίες για την αντιμετώπιση της έμφυλης βίας και της κυβερνοβίας. Στο Δημαρχείο της Ξάνθης αναρτήθηκε πανό με την αφίσα της καμπάνιας μας όλο το 16ήμερο των orange days.

> Δεκέμβριος

Στις 4 Δεκεμβρίου ο Όμιλος αναβίωσε το θρακιώτικο έθιμο της Αγ. Βαρβάρας (Αγίας που ήταν θύμα ενδοοικογενειακής βίας - του ιδίου του πατέρα της, λόγω της πίστης της) και μοίρασε την «βαρβάρα» (είδος κόλυβου - βρασμένο σπάρει με καρύδια, ζάχαρη, σταφίδες κ.ά.).

Το απόγευμα της 9ης Δεκεμβρίου, παραμονή της Ημέρας των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων, 10^η Δεκεμβρίου, μέλη του Ομίλου παρευρέθηκαν στο σχολείο 2^{ης} ευκαιρίας της Ξάνθης. Τα μέλη του Ομίλου Νατάσσα Αναστασιάδη και η δικηγόρος Σοφία Τσομπάνογλου, πρώτη γυναίκα δικηγόρος στην Ξάνθη και ιδρυτική Πρόεδρος του Ομίλου έκαναν ομιλία για την έμφυλη βία, την κυβερνοβία και τα ανθρώπινα δικαιώματα. Μοιράστηκαν σχετικά φυλλάδια, σελιδοδείκτες (μέτρο της βίας) και πορτοκαλί φιογκάκια σε όλες τις μαθήτριες του σχολείου και στους εκπαιδευτικούς, και δόθηκε χρηματικό έπαθλο στην μαθήτριά που έγραψε την καλύτερη έκθεση με θέμα την έμφυλη βία. Νικήτρια του διαγωνισμού έκθεσης που προκήρυξε ο Σοροπτιμιστικός Όμιλος Ξάνθης ήταν η μαθήτριά Γκιουλχέν Ιντζέ Καρά.

Στις 10 Δεκεμβρίου ο τοπικός τύπος είχε αφιέρωμα στις φετινές δράσεις μας σχετικά με την εξάλειψη της έμφυλης βίας και τα ανθρώπινα δικαιώματα.
(<https://xanthinews.gr/2025/12/10/μήνυμα-ανθρωπιάς-από-τον-σοροπτιμιστ/>)

Το πρωί της Κυριακής 14ης Δεκεμβρίου κλείνοντας την φετινή του καμπάνια πάνω στο θέμα της εξάλειψης της έμφυλης βίας ο Όμιλος τέλεσε στην εκκλησία του μοναστηρίου της Αγίας Ειρήνης Ξάνθης, τρισάγιο για τις ψυχές των γυναικών που έχασαν την ζωή τους με βίαιο τρόπο και των ψυχών των σοροπτιμιστριών που απεβίωσαν, κατά την διάρκεια των 75 χρόνων λειτουργίας της Ένωσης. Ακολούθησε μικρή δεξίωση με καφέ και εδέσματα.



> Συμμετοχή στο ετήσιο πολυσυνέδριο forum ανάπτυξης που πραγματοποιεί η εφημερίδα «Συμβουλος Επιχειρήσεων» κάθε Νοέμβριο με ομιλίες για το σημαντικό θέμα του Δημογραφικού.

> Ο Όμιλός μας βράβευσε τις γυναίκες δημοσιογράφους της Πάτρας με σημαντικά μηνύματα.

> Δημοσιεύσεις στον τοπικό τύπο με ολοσέλιδο αφιέρωμα στις

δράσεις του Ομίλου μας και τον Σοροπτιμισμό.

> Εκδήλωση στο πλαίσιο της 16ήμερης εκστρατείας «Orange Days» με την συμμετοχή της Ένωσης Γυναικών «Δυμαρίστη».

> Εορτασμός γενεθλίων του Ομίλου μας στο εστιατόριο «rooster» και παράδοση του σήματος σε νέο μέλος μας.



> Τετάρτη 5 Νοεμβρίου –

39 Χρόνια Σοροπτιμιστικός Όμιλος Χαλκίδας

Τα 39^α γενέθλια του Ομίλου γιορτάστηκαν σε ιδιαίτερα ζεστό κλίμα, σε κατάστημα της όμορφης παραλίας της Χαλκίδας, με την παρουσία μελών και φίλων του Σοροπτιμισμού, με παραδοσιακά τραγούδια στους ήχους του ακορντεόν της μουσικού Γρανέτας Τσιβίκα.

Ξεχωριστή στιγμή της βραδιάς αποτέλεσε το θεατρικό δρώμενο, με την επιμέλεια της Ταμίας του Ομίλου, κας Κέλλυς Γεωργακάκου, αφιερωμένο στη γυναικεία μόρφωση, καταξίωση και κοινωνική αποδοχή στο πέρασμα των αιώνων. Μέλη του Δ. Σ. και φίλες του

Ομίλου ερμήνευσαν αποσπάσματα από τη ζωή εμβληματικών γυναικών: της Ασπασίας του Περικλή, της Υπατίας, της δρ. Βιρτζίνια Άπγκαρ, της Μαρί Κιουρί και της Μαλάλα Γιουσαφζάι, φωτίζοντας τη διαχρονική συμβολή της γυναίκας στη γνώση, την επιστήμη και τα ανθρώπινα δικαιώματα.

Η Πρόεδρος του Ομίλου, κα Χάιντι Καραγεώργη, αναφέρθηκε στο λόγο της στη διαδρομή των 39 χρόνων του ΣΟΧ, ξεκινώντας από το ιδρυτικό μέλος, Δήμητρα Παπαμιχαήλ, πρώην Πρόεδρο και νυν Επίτιμη Πρόεδρο. Στάθηκε στις αξίες και τα ιδεώδη της Παγκόσμιας Ένωσης Σοροπτιμισμού, τα οποία συνεχίζουν να υπηρετούν με συνέπεια τα μέλη του Ομίλου σήμερα, και αποτελούν

μία «μεγάλη αγκαλιά» προσφοράς και ενδυνάμωσης των γυναικών. Τιμητικές οι παρουσίες των Ι. Κοτσαρίνη, τ. προέδρου Σ.Ε.Ε., Ε. Κουρή, τ. προέδρου Ιδρυτικού Αθηνών μετά δυο μελών του Δ.Σ. του Ιδρυτικού, καθώς και εκπροσώπων επιστημονικών, επαγγελματικών και πολιτιστικών συλλόγων της Χαλκίδας.
<https://youtu.be/OQp-v6CNJD8?si=7i4tqeak3358ZzW>

> Κυριακή 7 Δεκεμβρίου -

Εκδήλωση για την Έμφυλη Βία και τα ανθρώπινα δικαιώματα

Αφιέρωμα στο 16ήμερο ακτιβισμού «Orange days» και στον εορτασμό του Διεθνούς Σοροπτιμισμού, η ομιλία που πραγματοποιήθηκε στον Πολυχώρο «Τέχνης Δρώμενα». Ομιλήτριες της εκδήλωσης ήταν η κα Ειρήνη Περπερίδου, Δικηγόρος και Συγγραφέας, Σοροπτιμίστρια, μέλος του Ιδρυτικού Ομίλου Αθηνών και η κα Χριστίνα Μήτρογλου, Πολιτική

Επιστήμονας.

Η εκδήλωση αποτέλεσε έναν ουσιαστικό δημόσιο διάλογο, ενισχύοντας τη φωνή των γυναικών και επαναβεβαιώνοντας τη δέσμευση του Ομίλου στην υπεράσπιση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων.

Τη μουσική επιμέλεια ανέλαβε η πιανίστα Μορφούλα Μηνά, δικηγόρος και φίλο μέλος ΣΟΧ.

> Τρίτη 16 Δεκεμβρίου -

Επίσκεψη στο Θεραπευτήριο ΑμεΑ Αυλίδας

Μέλη του Σοροπτιμικού Ομίλου Χαλκίδας πραγματοποίησαν επίσκεψη στο Θεραπευτήριο Χρονίων Παθήσεων ΑμεΑ στην Αυλίδα και προσέφεραν είδη ιματισμού για τους 35 τρόφιμους της δομής, ενώ ακολούθησαν κεράσματα και μια ζεστή ανθρώπινη συνάντηση με τους ασθενείς, τη Διοίκηση και το νοσηλευτικό προσωπικό, σε κλίμα χαράς και γιορτινής θαλπωρής.



**ΚΑΜΙΑ
ΦΩΝΗ
ΣΙΩΠΗΛΗ**



**ΚΑΜΙΑ
ΒΙΑ
ΑΝΕΚΤΗ**